



**Уральский  
федеральный  
университет**

имени первого Президента  
России Б.Н. Ельцина

**Институт физической  
культуры, спорта и  
молодежной политики**

**Л. В. ТОКАРСКАЯ  
Н. А. ДУБРОВИНА  
Н. Н. БАБИЙЧУК**

# **ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**Учебное пособие**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук

# ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Рекомендовано методическим советом УрФУ  
в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся  
по программам бакалавриата и магистратуры  
по направлению подготовки 034300 «Физическая культура»

Екатеринбург  
Издательство Уральского университета  
2015

ББК Ч511.14я73-1  
Т511

**Рецензенты:**

Т. В. Андрюхина, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры  
Российского государственного профессионально-педагогического  
университета

Д. В. Мельников, учитель физической культуры первой  
квалификационной категории (лицей № 173 г. Екатеринбурга)

**Токарская, Л. В.**

Т511 Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью : [учеб. пособие] / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 190 с.

ISBN 978-5-7996-1578-9

В учебном пособии дана психолого-педагогическая характеристика детей и подростков с умственной отсталостью, показаны особенности личности таких детей, а также специфика их физического развития и двигательных способностей. Описаны методика физического воспитания детей и подростков: организация и содержание занятий по ЛФК, основные принципы развития моторных способностей. В приложении приводится программа по курсу «Физическая культура».

Для студентов, руководителей и педагогов специальных (коррекционных) образовательных учреждений и центров психолого-педагогического и медико-социального сопровождения, а также для родителей.

ББК Ч511.14я73-1

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
Глава 1. Психолого-педагогические особенности детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .....	8
§1. Определение основных понятий .....	8
§2. Клинико-психолого-педагогическая характеристика детей... ..	10
§3. Особенности личности .....	20
§4. Особенности физического развития .....	25
Глава 2. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью....	37
§1. Особенности методики проведения занятий ЛФК.....	37
§2. Организация и содержание занятий по ЛФК.....	56
§3. Основные принципы развития моторных способностей детей с умственной отсталостью .....	67
Глава 3. Программа «Лечебная физическая культура» для учащихся старших классов с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .....	79
Приложение 1. Программа по физической культуре для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .....	124
Приложение 2. Методические материалы к урокам физической культуры в классах (группах) ой умственной отсталостью.....	142
Приложение 3. Схема процедуры лечебной гимнастики с комплексом физических упражнений для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата .....	154
Приложение 4. Оборудование физкультурного зала .....	158
Приложение 5. Тестирование основных двигательных навыков .....	160
Приложение 6. Упражнения по формированию и коррекции психомоторики .....	175
Приложение 7. Некоторые рекомендации по физическому развитию детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.....	182
Список библиографических ссылок .....	186

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Целью** изучения курса «Физическая реабилитация» является углубленное изучение механизмов полноценного восстановления функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры, массажа, физиотерапии и природных факторов.

В содержание программы по курсу включены девять основных разделов:

1. Организационно-методические основы реабилитации.
2. Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии.
3. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.
5. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения.
6. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости.
7. Физическая реабилитация при заболеваниях и поражениях нервной системы.
8. Физическая реабилитация при гинекологических заболеваниях.
9. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.

Именно изучению физической реабилитации при заболеваниях и поражениях нервной системы, а также физической реабилитации при заболеваниях и поражениях у детей и подростков посвящено данное учебное пособие, которое позволит студентам подготовиться к практическим и лабораторным занятиям, разработать примерные занятия по физической реабилитации детей с умственной отсталостью средствами лечебной физической культуры.

Структурой программы по курсу «Физическая реабилитация» предусмотрено изучение особенностей физической реабилитации детей с конкретными нарушениями; клинические проявления этой

патологии; задачи физической реабилитации и программа. В соответствии с содержанием дисциплины и выстроено данное пособие. Дисциплина построена следующим образом:

1) лабораторный практикум (организация и проведение индивидуальных программ физической реабилитации детей с врожденными аномалиями развития, поражением нервной системы и другими нарушениями);

2) практические занятия (составление индивидуальных программ физической реабилитации названных категорий детей);

3) домашние работы (разработка комплексов лечебной физической культуры (ЛФК) для детей и подростков).

Содержание учебного пособия позволит студентам подготовиться к выполнению курсовых работ по темам:

— Реабилитация при заболеваниях нервной системы у детей школьного возраста.

— Разработка программ дополнительного образования средствами адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной реакции, адаптивного спорта, креативных и экстремальных видов деятельности) для детей с интеллектуальными, сенсорными, речевыми, двигательными нарушениями.

— Формы и содержание адаптивного физического воспитания детей, индивидуально обучающихся в домашних условиях (обучение на дому).

— Разработка программ адаптивного физического воспитания для школьников общеобразовательных школ, студентов средних и высших учебных заведений, имеющих специальные медицинские группы.

— Методика профессионально-прикладной физической подготовки (в коррекционных образовательных учреждениях I–VIII вида, психоневрологических интернатах) средствами адаптивного физического воспитания.

В приложении пособия даны выдержки из программы по физической культуре для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (*Приложение 1*), методические материалы к уроком физической культуры (*Приложение 2*), схема процедуры лечебной гимнастики (*Приложение 3*), оборудование физкультурного зала (*Приложение 4*), тестирование основных двигательных навыков (*Приложение 5*) и рекомендации по физическому развитию детей (*Приложение 7*).

В последние годы в системе специального образования стали появляться те дети, которые считались ранее необучаемыми и помещались в учреждения социальной защиты населения. Лишь с момента вступления в силу Закона «Об образовании» (1992) начинают открываться специальные классы для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (F71 — умеренная умственная отсталость, F72 — тяжелая умственная отсталость по Медицинской классификации болезней и причин смерти (МКБ) 10-го пересмотра), кроме того, они продолжают получать помощь в домах-интернатах для детей-инвалидов. Дети и подростки с умеренной и тяжелой умственной отсталостью не только страдают выраженным снижением интеллектуальных функций, но во многом проведение коррекционной работы с ними осложняется наличием у них тяжелых двигательных нарушений.

Несмотря на то, что в последнее время стала появляться учебная и методическая литература, посвященная данной категории детей и подростков, как правило, она касается общеобразовательных предметов и практически нет работ, посвященных физическому развитию, особенно занятиям лечебной физической культурой.

Программа по лечебной физической культуре и полученные в результате ее применения данные могут быть использованы студентами в ходе практики в образовательных учреждениях, педагогами в практической работе с детьми и подростками с умеренной и тяжелой умственной отсталостью в различных видах учреждений.

На сегодняшний день практически полностью отсутствуют учебники и учебные пособия по курсу «Лечебная физическая культура» для студентов и педагогов, помимо разработок А. А. Дмитриева [1, 2, 3] и Л. В. Шапковой [4]. Необходимо отметить, что в большей степени они уделяют внимание детям с легкой умственной отсталостью, а детям с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, которые в настоящее время составляют основной контингент специальных (коррекционных) школ VIII вида, не уделяется должного внимания. Все это, безусловно, «сказывается на формировании у учащихся системы доступных знаний, умений и навыков, развитии способностей, позволяющих самостоятельно использовать их в практической деятельности». Так, например, для этих детей по целому ряду предметов, в том числе «Лечебная

физическая культура», целостное технологическое программно-методическое обеспечение отсутствует [5].

Курсы физической культуры встречаются в «Программе оказания индивидуальной коррекционной помощи детям с тяжелым комплексным дефектом», составленной сотрудниками реабилитационного комплекса для воспитанников с детским церебральным параличом [6]; в пособии, посвященном обучению детей с выраженным недоразвитием интеллекта [7]; в пособии, разработанном сотрудниками Лечебно-педагогического центра г. Пскова [8], в учебных программах вальдорфских школ [9] и других пособиях [7, 10]. Программы, разработанные под руководством Л. М. Шипицыной, содержат такой курс, как *плавание* [11]; программа для детей дошкольного возраста включает курс *развития движений* [12]; пособие, выпущенное БелАПДИ, содержит курс «Физкультура и спорт» [13]. Для работы с детьми, имеющими синдром Дауна издана программа «Маленькие ступеньки», обучающая в том числе *навыкам общей и тонкой моторики* [14].

Программа курса «лечебная (адаптивная) физическая культура» встретила лишь в пособии, разработанном для центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Республики Беларусь [15].

Таким образом, вопросы психолого-педагогического сопровождения лиц с умеренной и тяжелой умственной отсталостью являются малоизученными и носят дискуссионный характер. Обнаруживается несоответствие требований к задачам современной практики обучения этих детей и имеющимся учебным и программно-методическим обеспечением этого процесса. Требуется проведение работы по созданию «условий, обеспечивающих изменение организации педагогического процесса обновление содержания и разработки новых специальных методов и приемов обучения, создание системы дополнительной подготовки педагогических кадров, предполагающей формирование профессиональных качеств учителя, способного адекватно понимать и объективно учитывать ограниченные возможности и особые образовательные потребности» детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [5].

Как правило, предмет ЛФК в школе ведут медицинские работники или учителя физкультуры, которые не имеют в достаточной степени знаний об особенностях детей с умственной отсталостью, поэтому данное пособие составлено целостно и содержательно.



## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

### §1. Определение основных понятий

Согласно определению **умственной отсталости** (как синоним часто употребляют термин интеллектуальная недостаточность), которое содержится в МКБ 10 пересмотра, «это состояние задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, т. е. когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей». Там же подчеркивается, что у таких детей «адаптивное поведение нарушено всегда» [16, с. 222].

А. Ю. Асанов считает, что «умственная отсталость является понятием не чисто клиническим, но медико-педагогическим. Умственной отсталостью называют стойкое нарушение познавательной деятельности вследствие поражения головного мозга.

Умственная отсталость неоднородна по многим параметрам — по этиологии, клинической картине, динамике, клинико-психологической структуре дефекта и т. д.» [17, с. 171].

«Большинство умственно отсталых детей (75–80 %) страдают **олигофренией**» [17, с. 171]. В медицинской литературе можно также найти указания на то, что «умственная отсталость — понятие более широкое, чем олигофрения, но на практике он охватывает в основном ту категорию пациентов, которым ставится, как правило, диагноз “олигофрения”» [18, с. 244]. Впервые понятие «олигофрения» ввел Эскироль. М. С. Певзнер, Е. А. Стребелева говорят, что «олигофрения (от греч. ὀλίγος — малый, φρήν — ум) — особая форма психического недоразвития, возникающая вследствие различных причин: патологической наследственности, хромосомных аббераций (от лат. *aberratio* — искажение, ломка), природовой патологии,

органического поражения центральной нервной системы во внутриутробном периоде или на самых ранних этапах постнатального развития» [19, 20]. Однако, Л. М. Шипицына считает, что данное определение имеет некоторые неточности, т. к. «убедительно не доказано, что только недоразвитие сложных форм психической деятельности является критерием олигофрении», т. е. при олигофрении не всегда имеется органическое поражение ЦНС [21, с. 12].

Д. Е. Мелехов, считает, что «олигофрения — не только отставание в умственном развитии, но чаще она является лишь одним из проявлений тех тяжелых изменений, которые оставили после себя имевшие место заболевания и повреждения головного мозга. Раннее его поражение, как правило, вызывает дисгармонию, значительные отклонения во всем развитии ребенка. Интеллектуальной неполноценности сопутствуют нарушения речи, моторики, органов чувств, эмоционально-волевой сферы, сферы влечений. Неправильно формируется характер» [22, с. 4].

В соответствии с принятой в нашей стране международной статистической классификацией болезней, травм и причин смерти 8, 9, 10 пересмотров, адаптированных для использования в СССР, России, по глубине дефекта умственная отсталость подразделяется на идиотию, имбецильность и дебильность или на легкую, умеренную, тяжелую и глубокую умственную отсталость.

В данных классификациях к рассматриваемой нами категории лиц, относят следующие группы (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

**Сравнительный анализ представленности умеренной и тяжелой умственной отсталости в международных статистических классификациях болезней, травм и причин смерти**

МКБ 8	МКБ 9	МКБ 10
312. Умственная отсталость средней тяжести. Включает неглубокую имбецильность с достаточно развитой речью, наличием способ-	/318/. Другая уточненная по степени глубины умственная отсталость. /318.0/. Умеренная умственная отсталость. 318.01. Нерезко выраженная имбецильность IQ 35–49. 318.01. Нерезко выраженная имбецильность, обусловленная предшествующей инфекцией.	F71 — умеренная умственная отсталость. (синоним — имбецильность по МКБ 9).

МКБ 8	МКБ 9	МКБ 10
ностей к приобретению простых трудовых навыков и элементарных школьных знаний. 313. Резкая умственная отсталость. Включает резко выраженную имбецильность со слабым развитием речи и возможностью приобретения только навыков самообслуживания	318.02. Нерезко выраженная имбецильность, обусловленная травмой или физическим агентом. 318.03. Нерезко выраженная имбецильность, обусловленная хромосомными нарушениями. 318.04. Нерезко выраженная имбецильность, обусловленная недоношенностью. 318.08. Нерезко выраженная имбецильность, обусловленная другими причинами. 318.09. Нерезко выраженная имбецильность, обусловленная неуточненными причинами. /318.1/. Выраженная умственная отсталость. Резко выраженная имбецильность IQ 20–34. 318.11. Резко выраженная имбецильность, обусловленная предшествующей инфекцией. 318.12. Резко выраженная имбецильность, обусловленная травмой или физическим агентом. 318.13. Резко выраженная имбецильность, обусловленная хромосомными нарушениями. 318.14. Резко выраженная имбецильность, обусловленная недоношенностью. 318.18. Резко выраженная имбецильность, обусловленная другими причинами. 318.19. Резко выраженная имбецильность, обусловленная неуточненными причинами	F72 — тяжелая умственная отсталость

## §2. Клинико-психолого-педагогическая характеристика детей

Умеренная и тяжелая умственная отсталость, по данным Е. М. Мастюковой и А. Г. Московкиной, «выявляются с частотой 3–4 случая на 1000 человек населения. На 100 случаев умственной

отсталости у 10 — ее умеренная форма (легкая имбецильность), у 4 — тяжелая (выраженная имбецильность)» [23]. Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью составляют, по мнению А. Р. Маллера, Г. В. Цикото, также «примерно 14–15 % от общего количества» лиц с умственной отсталостью [24, с. 25], при этом чуть более 10 % — это лица с умеренной умственной отсталостью и примерно 4 % — с тяжелой умственной отсталостью [25], среди воспитанников детских домов для детей-инвалидов их примерно 2/3 [22, с. 6]. А. А. Ватажина относит к лицам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью тех подростков, умственное развитие которых не достигает уровня трех-, четырехлетнего ребенка, поскольку «основные способности, особенно речь, формируются к трех-, четырехлетнему возрасту» [26, с. 5].

Характеризуя детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, не будем разделять их на группы, т. к., говоря об этой категории детей, длительное время имели в виду лиц с олигофренией степени имбецильности и в литературе, описывающей их клинико-психолого-педагогические особенности, особенно более ранних годов издания, нет такого разделения. Даже те авторы, которые разделяют эти две группы, говорят, что «по клинической картине, наличию последствий перенесенных органических повреждений и сопутствующих расстройств», эти категории лиц во многом сходны [25, 27].

Тяжелая умственная отсталость, как правило, диагностируется в первые годы жизни ребенка [25, с. 150].

Причиной умеренной и тяжелой умственной отсталости является поражение центральной нервной системы, вызванное различными этиологическим факторами [26]. Конкретную причину возникновения тяжелой умственной отсталости удастся установить только в 60–80 % случаев [23]. Из них 90 % приходится на пренатальные причины, такие как «хромосомные aberrации, генные мутации, сегрегацию рецессивных генов, полигенов с пороговым действием, иммунологическую несовместимость матери и плода по резус-фактору или антигенам групп крови системы АВО, инфекционные и хронические болезни матери, облучение, интоксикации, алиментарный дефицит, злоупотребление алкоголем во время беременности, химические вещества и лекарственные препараты» [23, с. 170]. Причинами может стать также значительная недоношенность (менее 28 недель), низкая масса при рождении (менее 1500 г).

М. С. Певзнер считает, что около 50 % всех случаев умеренной и тяжелой умственной отсталости объясняется хромосомными, а 1/3 — генными болезнями [19].

Среди детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью встречаются дети с завершенным и текущим процессами, т. е. дети, страдающие микроцефалией, гидроцефалией, перенесшие нейроинфекцию и травмы головного мозга внутриутробно или сразу после рождения и дети с эпилептическим и шизофреническим слабоумием соответственно.

При умеренной и тяжелой умственной отсталости поражена кора больших полушарий головного мозга, нижележащие отделы (образование ствола, подкорково-диэнцефальная область мозга, мозговые оболочки).

У лиц с умеренной и тяжелой умственной отсталостью часто встречаются аномалии развития органов чувств, у многих имеются функциональные расстройства зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов. Значительные отклонения у них обнаруживаются в развитии сенсорных функций вследствие не столько органического повреждения анализаторов, а неумения полноценно их использовать. Так, при различении большого количества предметов (10–12) по цвету они не справляются с заданием, хотя различение небольшого количества предметов не вызывает у них затруднений [25, с. 151].

Несмотря на то, что всем лицам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью свойственны отставание в развитии, значительное снижение интеллекта, грубые нарушения всех сторон психики: внимания, памяти, речи, мышления, недоразвития моторики, эмоционально-волевой сферы — интеллектуальные и индивидуальные различия между ними по степени выраженности дефекта и по обучаемости весьма различны.

У детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отмечается грубое недоразвитие познавательной деятельности. Запас сведений и представлений об окружающем крайне мал. Образование отвлеченных понятий резко ограничено, либо вообще недоступно. Представления об окружающем не только не точны и неверны, они еще и односторонни. Предмет и явление они знают только со стороны тех свойств и качеств, которые так или иначе на них воздействовали.

Корковые поражения в определенной мере сказываются на недостаточности и слабой дифференциации ощущений и восприятий. Детям трудно выделить предмет из окружающей обстановки и мысленно его представить, поэтому они затрудняются в сравнении, выделении сходства и различия. Восприятие характеризуется глобальностью и поверхностностью. Знакомые, привычные, окружающие предметы ребенок воспринимает и различает хорошо. Несмотря на то, что они узнают знакомый предмет, у них слабо формируется то качество, которое И. М. Сеченов назвал предметной мыслью [28]. При необходимости воспринять новый предмет, отличить его от других и тем более использовать его новые свойства ребенок не прибегает к ориентировочным действиям, не производит обследования предмета. Сведения, поступающие в большем количестве, чем детям удается освоить, перерабатываются плохо. Предметы и явления воспринимаются ими в общих чертах. В процессе восприятия дети не проявляют активность, необходимую для получения специфических для данного предмета характеристик. Поэтому они не могут выделять детали или особенности воспринимаемого и сравнивать их с такими же у другого предмета. Эти дети не умеют анализировать, искать, охватывать полностью воспринимаемые сведения, что приводит к хаотической нецеленаправленной деятельности. В результате они самостоятельно не ориентируются в ситуации, требуют постоянного руководства. Однако в житейских вопросах у некоторых из них обнаруживается определенная наблюдательность.

У всех лиц с умеренной и тяжелой умственной отсталостью нарушено внимание, оно с большим трудом привлекается, отличается неустойчивостью и отвлекаемостью, быстро истощается. Вследствие этого у ребенка складывается крайне незначительный круг представлений, а среди имеющихся представлений много неверных и неточных. Слабое активное внимание препятствует достижению любой поставленной даже элементарной цели. В связи с этим затруднена любая деятельность, даже игровая. Вызвать пассивное или произвольное внимание детей младшего возраста возможно лишь с помощью ярко выраженных раздражителей, но длительно сосредоточиться на чем-либо им чрезвычайно трудно. Однако есть дети, у которых даже незначительный раздражитель — звук, запах — может привлечь внимание, но сосредоточить их на чем-либо также тяжело. Если же дети делают что-то знакомое,

привычное, не требующее умственного напряжения, их внимание долго остается на предмете работы. В процессе обучения возможно значительное развитие внимания этих детей.

Память детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью недоразвита, особенно смысловая. Она отличается очень малым объемом и постоянными искажениями при воспроизведении запечатленного материала. Нарушено произвольное запоминание. В памяти удерживается только то, что многократно повторяется или то, что производит особое впечатление. Некоторые дети обладают хорошей механической памятью на имена, события, места, числа, музыкальные произведения, однако запоминание происходит без достаточного осмысления, что затрудняет использование материала. При запоминании и воспроизведении связного текста детьми с умеренной и тяжелой умственной отсталостью наблюдается тенденция к более высоким показателям, что говорит об их способности устанавливать простейшие связи в предложенном тексте, что облегчает им запоминание. С возрастом и в процессе целенаправленного психолого-педагогического воздействия отмечается сдвиг мнемической деятельности, и у детей с умеренной умственной отсталостью он может достигать уровня, имеющегося у легко отсталых [25]. Долговременная память совершенствуется лучше кратковременной как в количественном, так и в качественном отношении.

Для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью характерна стереотипность реакций. Столкнувшись с какой-то трудностью, эти дети не стараются ее преодолеть, они не решают стоящей перед ними задачи, они либо оставляют ее, либо отвечают не на сам вопрос, а «по поводу». Они находят обходные пути, отводят от себя задачу, будто бы решая ее [29, с. 173].

Дети узнают и правильно называют картинки с изображением лишь отдельных хорошо знакомых предметов и то недостаточно дифференцируют. Они затрудняются установить смысл даже самой легкой сюжетной картинки, обычно беспорядочно перечисляют отдельные попавшие в поле зрения предметы, не выделяя основных элементов картинки, зачастую даже пропуская их. Дети не могут расположить по порядку картинки, объединенные единым сюжетом и понять последовательность происходящего [30]. Составить связный рассказ по нескольким сюжетным картинкам они также не в состоянии.

Мышление детей характеризуется беспорядочностью, бессистемностью имеющихся представлений и понятий, отсутствием или слабостью смысловых связей, трудностью их установления, инертностью, конкретностью и чрезвычайной затрудненностью обобщений, предельной элементарностью и замедленностью протекания психических процессов. Страдает даже развитие наглядного мышления. У лиц с умеренной и тяжелой умственной отсталостью резко недоразвита способность к пространственному синтезу.

Дети затрудняются проводить классификацию. Даже выделяя предметы из окружающей обстановки, они не могут выявить существенный признак, определяющий значение объекта, и определяют предмет по действию. Этим детям бывают доступны некоторые обобщения, они могут установить некоторые признаки различия между предметами, в определенных пределах им доступен практический синтез. Однако различие между отдельными предметами и явлениями устанавливается ими только в пределах конкретного; при необходимости отвлечения от конкретной ситуации они становятся беспомощными. Они могут сложить разрезанную картинку из отдельных частей. Понятийные обобщения образуются у них с большим трудом, часто заменяются ситуативными обобщениями или отказом от всякого обобщения. У них отсутствует целенаправленность, быстрота и точность реакций, переключаемость с одного действия на другое, не развит самоконтроль [25].

Такие особенности мышления проявляются в крайне неполноценном использовании предметов и орудий при решении наглядно-практических задач, в которых в качестве средств решения выступает наглядный или представляемый образец.

Логические процессы у большинства детей находятся на очень низком уровне. Прочитанное могут воспроизвести только с помощью вопросов, уловить основную идею и последовательно передать содержание рассказа они не в состоянии. При изложении даже простых текстов у детей отмечается большое количество привнесений, которые являются результатом неосознанного использования старых, косных связей, оставшихся в их опыте. Приобретенные в процессе обучения знания быстро распадаются, забываются, все, что запомнили, воспроизводят как заученный штамп, осмыслить заученное они не в состоянии.



Для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью характерны косность и тугоподвижность мыслительных процессов, психическая пассивность, непринятие задачи, затруднен начальный этап выполнения задания, т. е. процесс выяснения, выделения нужных признаков, вследствие трудностей в осуществлении ориентировки в задаче. Сочетание у этих детей больших трудностей в принятии задачи с почти полным отсутствием ориентировочного этапа при ее решении приводит к несостоятельности их деятельности. Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью не видят связей между действиями. Механическое выполнение заданий по указанию взрослого не приводит к пониманию смысла и возможности решить другую, аналогичную задачу [24].

Вся деятельность детей, связанная с восприятием и воспроизведением воспринятого, характеризуется недифференцированностью, глобальностью. Отсутствие целенаправленных приемов — анализа, сравнения, систематического поиска, полного охвата материала, применения адекватных способов действий — приводит к тому, что их деятельность приобретает неосмысленный, беспорядочный, хаотичный характер. Дети не способны выявлять и понимать связи между действиями и потому не выполняют некоторые из них. Они предпочитают делать то, что им дается легко и быстро, начав какую-либо деятельность им трудно от нее оторваться; знакомые уже выработанные действия выполняются ими автоматизированно, всегда однотипно.

Суждения детей очень бедны, несамостоятельны: они повторяют заимствованное от окружающих людей без переработки на основе собственного опыта, многое в их суждениях является простым подражанием.

У детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью слабо развита речь, нарушено ее взаимодействие с первой сигнальной системой — непосредственными ощущениями и восприятиями, выработанные условные связи второй сигнальной системы непрочны и требуют постоянного подкрепления [31].

Понимание и использование речи развивается с опозданием на 3–5 лет, а окончательное развитие в этой области ограничено [25, 32]. Первые слова, по данным С. С. Ляпидевского и Б. И. Шоства, появляются, как правило, в 3–5 лет [33], по данным А. Р. Маллера, Г. В. Цикото, речь появляется к 6–7-летнему возрасту

[24]. У них отмечается достаточно грубое недоразвитие речевой функции. Степень недоразвития речи обычно соответствует тяжести психических нарушений [25].

Уровни развития речи у этой категории детей различны: некоторые из них могут принимать участие в простых беседах, другие обладают речевым запасом, достаточным лишь для сообщения о своих основных жизненных потребностях (еде, одежде, защите). Многие дети используют вместо речи жесты, нечленораздельные звуки, «слова», которые имеют смысл только для них самих [25]. Однако лишь у небольшой части этих детей обнаруживается отсутствие потребности в общении.

В речи детей данной группы много агграматизмов — нарушено согласование, управление, опускаются окончания. Звукопроизношение в подавляющем большинстве случаев нарушено, встречаются замены, перестановки звуков. Зачастую произносительная сторона речи ухудшается из-за грубых аномалий периферического артикуляторного аппарата, нарушений дыхания и общих двигательных нарушений, охватывающих также артикуляционный аппарат. Речь немодулированная, неясная, смазанная. Обращенную речь дети понимают не очень хорошо, они улавливают тон, интонацию, мимику, жест говорящего и отдельные опорные слова, связанные большей частью с их непосредственными потребностями [24, 25, 33].

Запас слов усваивается небольшой, преимущественно имеющий конкретное значение. Как правило, он состоит из часто употребляемых в обиходе слов и выражений. Отвлеченные слова, так же как и отвлеченные понятия, этим детям недоступны [22]. Роль слова ограничивается у них лишь названием отдельных предметов.

Постепенно пассивный словарь обогащается, однако понимание остается ограниченным, нет прямой зависимости между увеличением лексикона и улучшением активной речи, т. к. они не пользуются речью даже тогда, когда знают нужное слово. Кроме того, малая активность и крайне сниженная потребность в обмене информацией, слабый интерес к окружающему препятствуют расширению активного словарного запаса. Самостоятельная устная речь детей состоит из отдельных слов и коротких предложений, не подчиняется грамматическим правилам. Эти дети, как правило, адекватно используют отдельные прилагательные и наречия [24]. Инициатором диалога почти всегда становится взрослый. В ходе

диалога некоторые дети долго молчат прежде чем ответить, другие говорят очень много, но, как правило, это многократно повторяющиеся слова и речевые штампы, не связанные с ситуацией общения. Некоторые дети просто повторяют услышанные вопросы. Из-за недоразвития фонематического слуха дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью неспособны различать разницу между правильным и неправильным произнесением звуков. Нарушена структура слова. При использовании наиболее употребительных предлогов дети путают их, заменяют. В результате целенаправленного обучения дети называют различные предметы обихода, животных, овощи и т. д., правильно составляют категориальные группы, используя обобщающие понятия. Однако слова объединяют скорее общей ситуацией, а не принадлежностью к одному родовому понятию. В некоторых случаях дети вообще отказываются от обозначения образованных групп.

20–25 % детей никогда не овладевают словесной речью, хотя и могут понимать простые инструкции и обучаться значению некоторых жестов, позволяющих им в некоторой степени компенсировать речевые недостатки. Это связывают с более глубоким локальным поражением речевых зон коры головного мозга [21, 25, 34].

В редких случаях развивается речь, которая представляет поток бессмысленных эхолалических повторений, нередко с сохранением услышанных ранее интонаций. Такое нарушение обычно связывается с преимущественными поражениями лобной доли коры головного мозга или с гидроцефалией [25].

Резко отстает от нормы у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью регулирующая функция речи. Они не точно определяют инструкции взрослого, не определяют содержание и последовательность осуществляемой ими деятельности. Это в первую очередь касается выполнения заданий, состоящих из нескольких звеньев, в этом случае дети путают порядок действий, переставляя их.

Овладение коммуникативными функциями речи улучшается в ходе обучения навыкам самообслуживания, игровым и трудовым операциям, возрастает потребность в общении. Дети начинают задавать вопросы, могут строить несложный диалог, вести беседу с товарищем; научаются связывать слово с определенным предметом и явлением, даже с группой предметов, но оно им понятно только в конкретной ситуации, и, как правило, без специального

обучения более общий смысл слова остается им недоступен. Понимание речи в конечном итоге определяется личным опытом. Даже в более старшем возрасте дети испытывают большие трудности, когда необходимо рассказать о выполненной работе. Расхождение между практической деятельностью и системой речевого сопровождения оказывается очень значительным.

Детям с умеренной и тяжелой умственной отсталостью при отсутствии у них грубых дефектов моторного развития оказывается возможно привить навыки самообслуживания, личной гигиены, поведения в быту, навыки ориентировки в окружающей среде.

Из-за значительного снижения интеллекта лица с умеренной и тяжелой умственной отсталостью не способны овладеть программой специальной (коррекционной) школы VIII вида, для них разработаны специальные программы [10, 11, 35, 36, 37]. Некоторые дети никогда не смогут овладеть чтением, письмом, счетом, но путем многократных упражнений и постоянной тренировки приобретают практические знания и навыки. Поэтому их называют «практически обучаемые» или «тренируемые» [38].

Освоенные знания применяются детьми с трудом, зачастую механически, как заученные штампы. Однако при целенаправленном обучении лица с умеренной и тяжелой умственной отсталостью научаются не только правильно выполнять те задания, которые были включены в обучение, но им становится доступен и элементарный перенос умений. Действия детей становятся более целенаправленными, осмысленными, организованными; дети быстрее понимают задание; в их деятельности появляются способы и приемы, направленные на успешное решение задачи; они правильно применяют образец, сохраняют и используют представления. Все это приводит к тому, что 2/3 детей самостоятельно научаются решать новые задачи, аналогичные тем, на которых проводилось обучение. Таким образом, становятся очевидны определенные потенциальные возможности умственного развития детей, реализация которых требует серьезной работы.

Большинство детей способны приобретать несложные трудовые навыки, привыкают выполнять различные обязанности по домоводству, работают в мастерских, в сельском хозяйстве [22]. Под руководством и контролем педагога дети научаются выполнять простые трудовые операции в учебных и производственных

мастерских. Однако из-за трудностей в понимании обращенной речи лицам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью необходимо демонстрировать трудовые операции; сужать задачу и уменьшать требования. Эти дети способны освоить достаточно сложные виды труда при пооперационном обучении. Однако приобретенные знания и навыки оказываются непрочными и требуют постоянного подкрепления.

Лица с умеренной и тяжелой умственной отсталостью научаются переходить улицу, пользоваться общественным транспортом, различными предметами: инструментами, бытовыми приборами, посудой. Им нравится гулять, играть, слушать музыку.

Независимое проживание даже при умеренной умственной отсталости достигается редко. Тем не менее эти люди в общем полностью мобильны, физически активны и большинство из них обнаруживает признаки социального развития, т. е. способны устанавливать контакты, общаться с другими людьми и участвовать в элементарных социальных занятиях [32, с. 18].

Продолжительность жизни при умеренной и тяжелой умственной отсталости, по данным Е. М. Мастюковой, А. Г. Московкиной, составляет в среднем 50 и 40 лет соответственно [23].

### **§3. Особенности личности**

При умеренной и тяжелой умственной отсталости «обнаруживается, что при тотальном психическом недоразвитии больше всего страдают наиболее дифференцированные функции мышления. Наряду с этим обнаруживается и другая особенность олигофрении — относительная сохранность непосредственных эмоций даже при наличии выраженного интеллектуального дефекта» [39, с. 41].

Поведение детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью грубо нарушено. Они долго не осознают себя учениками, не понимают требований учителя. Во время уроков могут вскочить с места, ходить по классу, хватать все, что попадется под руку, ломать игрушки, рвать книги и тетради, беспричинно смеяться. Эти дети долго не учатся реагировать на замечания педагога. Их очень трудно организовать в процессе обучения. Они плохо фиксируют взгляд на букве, числе, картинке, которую показывает

учитель. Учебные пособия часто являются для них лишь предметом для манипулирования.

Сознание собственной личности у этих детей более или менее развито. Эти дети знают и называют свое имя, фамилию, некоторые дети знают свой возраст, часто правильно называют имена родных. Наиболее типичными особенностями личности детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью являются отсутствие инициативы, самостоятельности, косность психики, склонность к подражанию — они часто подражают всему, что видят или видели; сочетание внушаемости с негативизмом; неустойчивость в деятельности, которая сочетается с инертностью и тугоподвижностью. Большинство этих детей «легко поддаются внушению и в то же время упорно сопротивляются всему новому и всякому воздействию на них» [32, с. 32]. Негативизм возникает в связи с эмоциональными состояниями и чаще проявляется во время занятий, особенно когда учитель предлагает новое задание. Некоторые дети сразу же говорят «не знаю», «не могу» или упорно молчат, смеются, гримасничают. Эти дети инертны — ко всему новому относятся настороженно, отрицательно. Профессор Г. Л. Трошин назвал их «рабами привычек» [39].

Важной характеристикой личности ребенка, регулятором его поведения и взаимоотношений с окружающими людьми является самооценка. Она отражает своеобразие развития личности ребенка. Эти дети лучше понимают сверстников, чем взрослых, поэтому они ставят на первое место себя, на второе — другого ребенка и только на третье взрослого человека. Однако в ходе коррекционной работы самооценка детей может меняться. К старшему школьному возрасту у детей развиваются личностные качества. Они способны в определенной степени критично оценить свою учебную и трудовую деятельность. «Так, многие глубоко умственно отсталые подростки 14–16-летнего возраста могут давать низкую оценку своим возможностям в счете, потому что усвоение этого вида учебной деятельности вызывает у них наибольшие трудности. Что касается оценки своих знаний по письму и чтению, то имбецилы их обычно завышают. Однако особенно завышенная самооценка успеваемости по общеобразовательным предметам не типична для глубоко умственно отсталых подростков» [34, с. 7]. Оценка собственной трудовой деятельности у этих детей обычно совпадает с оценкой педагога. Те дети, которые все же завышают свои возможности, по мнению

А. Р. Маллера, пытаются самоутвердиться через труд, сравняться с другими детьми, работать лучше. К 14–16 годам у этих детей вырабатывается определенное эмоциональное отношение к трудовой деятельности по сравнению с другими предметами, они стремятся показать хорошо получившееся изделие, чтобы вызвать одобрение и похвалу; огорчаются, если плохо справляются с заданием [34].

Типичные черты личности лиц с тяжелой умственной отсталостью — отсутствие побуждений или хаотическое стремление ко всему, что находится в пределах видимости. Этим детям свойственна слабая мотивация, неустойчивый интерес к учебной и в целом к производственной деятельности. По мере созревания личности у них иногда могут возникать иные мотивы деятельности, кроме затрагивающих их личные интересы, однако эти побуждения слабы и быстро истощаются.

Отношение к людям и реакция на окружающее у этих детей достаточно дифференцированы. К некоторым людям эти дети относятся с чувством симпатии, к другим — отрицательно, к третьим — полностью безразлично. Некоторые дети, воспитывающиеся в интернатных учреждениях, могут привязываться к персоналу, который за ними ухаживает, не выделяя собственных родителей. Однако большинство детей сохраняют симпатии к родным и близким, помнят о них, скучают. Они часто опекают маленьких детей, помогают им, тем самым демонстрируя положительные чувства. Многие дети очень ревниво относятся к оценке собственной личности, они эгоцентричны, требуют к себе внимания, радуются, когда их хвалят, и обижаются, если их ругают. К подростковому возрасту у этих детей достаточно сформировано чувство уважения к родителям и другим взрослым людям [41]. Этим детям свойственна тенденция к сопереживанию родным людям, чувство благодарности, стремление следовать определенным нормам в поведении.

На особенности развития нравственных качеств указывает характер общения со сверстниками. К старшему школьному возрасту у них формируются достаточно широкие социальные мотивы и навыки поведения, на которые существенное влияние оказывает коллектив сверстников. Важной потребностью для них становится стремление занимать благоприятное положение в среде сверстников, стремление к удовлетворению этой потребности положительно отражается на развитии их личности. В старших классах эти дети

стремятся более осознанно выбирать товарища, значимыми показателями для этого становятся хорошее поведение, характер, умение оказать помощь. Они предпочитают заводить друзей с положительными чертами характера, даже если у них не совсем привлекательная внешность, такие дети пользуются у них влиянием. У подростков вызывает уважение наличие у ровесников тех черт и качеств, которые они считают ценными, но которые у них самих развиты слабо или отсутствуют совсем. Они стараются подражать сверстникам, находятся в определенной зависимости от общего настроения группы, что может быть связано с недостаточным развитием уровня самосознания, из-за которого они не всегда адекватно могут оценивать качества собственной личности и личности сверстников, критически относятся к тем или иным формам поведения.

На поведение детей значительное влияние оказывают их эмоциональные особенности. Основные нервные процессы — возбуждение и торможение, а также их взаимодействие у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью патологически изменены [31], важнейший вид активного торможения, обуславливающий выработку тончайших различий между раздражителями, — дифференцировочный — резко ослаблен. Этим, по мнению А. А. Ватажиной и Н. С. Малинкина, объясняется то, что эти дети имеют грубые нарушения общего поведения. Преобладание черт эретического или торпидного типа темперамента оказывает большое влияние на познавательную и волевую деятельность детей [31].

По мнению М. С. Певзнер, А. А. Ватажиной, Н. С. Малинкина, Н. А. Новоселовой, Н. Б. Лурье и Г. М. Дульнева, А. Р. Лурия, при преобладании процесса возбуждения дети неорганизованны, двигательного расторможены, отличаются беспокойным поведением, суетливостью, чрезмерной подвижностью [19, 31, 36, 38, 39]. Эти дети повышенно возбуждены, раздражительны, драчливы. Однако Г. М. Дульнев и А. Р. Лурия, напротив, называют этих детей добродушными. Они эмоционально неустойчивы, легко отвлекаемы [39]. Дети этой группы постоянно находятся в движении — ходят, залезают на стул, диван, опять спускаются на пол. Такого ребенка трудно удержать на месте: он вскакивает, вертится, хватается попавшие под руки вещи, манипулирует ими. Двигательное беспокойство часто сопровождается речевой расторможенностью: ребенок много говорит, часто повторяет одно и то же, назойливо обращается



с теми вопросами, на которые уже получил ответ. Даже при не очень значительном снижении интеллекта в силу расторможенности и дезорганизации поведения эти дети иногда оказываются очень трудно обучаемыми. Они, как правило, очень любознательны, но не выносят однообразия, быстро пресыщаются. «Теряют интерес к занятиям, трудны в детском коллективе, т. к. нарушают дисциплину в группе, шумны, крикливы, придирчивы, конфликтны» [22, с. 8].

При преобладании тормозного процесса дети отличаются малой подвижностью, медлительностью, вялостью, пассивностью, сонливостью и апатичностью. Они безучастны к окружающему, ничем не интересуются, почти ни на что не реагируют, могут подолгу сидеть неподвижно. Даже в том случае, когда такой ребенок владеет речью, он без побуждения извне не обращается с просьбой, не выражает желания, не общается с окружающими. Д. Е. Мелехов говорит о том, что эти дети добродушны, приветливы, спокойны, отзывчивы на ласку, благожелательны, старательны, трудолюбивы [22].

«Встречаются, кроме описанных двух типов, олигофрены с большой эмоциональной тупостью, равнодушные к окружающему, без чувства привязанности, не реагирующие на похвалу, которых почти ничем не удастся заинтересовать. Это, пожалуй, самые трудные для воспитательной работы дети» [22, с. 8].

Неотъемлемой частью симптоматики психических нарушений являются отклонения в эмоциональной сфере этих детей. Эти отклонения очень разнообразны и не всегда соответствуют степени нарушений в познавательной сфере. По сравнению с остальными сторонами личности, эмоции детей с умственной отсталостью менее всего изучены, хотя именно эмоциональные особенности имеют большое значение для проведения коррекционной работы с этими детьми. Эмоции у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью обнаруживают относительную сохранность, однако контролируются они с трудом, а у некоторых детей вообще не контролируются.

Многие дети способны чувствовать отношение к себе; они переживают обиду, радуются доброму отношению и ласке, «при порицании у них возникают обида, негативизм, они могут быть вспыльчивы, агрессивны. Вместе с тем в эмоциях тяжело отсталых отсутствуют многообразие и дифференцированность, детям свойственны косность, тугоподвижность эмоциональных проявлений» [24, с. 33]. Как правило, высшие чувства, такие как дружба,

ответственность, чувство долга, оказываются менее сформированными, а имеющиеся эмоциональные проявления недостаточно динамичны, малодифференцированы и нередко не соответствуют вызвавшим их стимулам. Этим детям доступны такие простые эмоции, как гнев, страх, любовь, радость, удовольствие, хотя обычно эмоциональные реакции по глубине не соответствуют причине, их вызвавшей. Обычно эмоции выражаются недостаточно ярко, однако встречаются и слишком сильные переживания по незначительному поводу. По мнению Н. Б. Лурье, эти дети выражают свои чувства более откровенно, чем здоровые [38].

#### **§4. Особенности физического развития**

Тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей влияют на физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке детей.

У детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является нарушением физического развития в виде аномалии строения черепа (микроцефалия, гидроцефалия, атипические формы черепа), конечностей, кистей, пальцев, кожи, внутренних органов, гениталий, зубов, лица, глаз, ушей [21, 29, 39].

«С увеличением тяжести интеллектуального расстройства повышается вероятность осложняющих факторов: судорожного синдрома, проявлений детского церебрального паралича, нарушений в системе отдельных анализаторов и др.», что свидетельствует об органическом повреждении мозга [23, с. 171]. У детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью часто встречаются нейродинамические расстройства в виде гипердинамического синдрома, расстройства поведения в виде психопатоподобного синдрома. Обнаруживается крайне разнообразная остаточная рассеянная неврологическая симптоматика, чаще с преобладанием правосторонней. Нередко отмечается ряд неврологических симптомов, указывающих на нарушение нормальной деятельности подкорковых узлов. У части детей появляются эпилептические припадки, реже неврозы и психозы. Однако, из-за нарушений речевого развития

детей, выявление психиатрической патологии затруднено и зависит от слов близких людей.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. По данным Л. В. Шапковой, мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % умственно отсталых школьников [4].

У 90–100 % детей и подростков с тяжелой умственной отсталостью даже при отсутствии синкинезий, гиперкинезов, параличей и парезов отмечается моторная недостаточность [21, 24, 25]. М. С. Певзнер, Г. Е. Сухарева и другие указывают на прямую зависимость тяжести двигательных расстройств от тяжести поражения центральной нервной системы [19, 42]. Эти дети поздно начинают держать голову, сидеть, стоять, их движения замедлены, неуклюжи. Недоразвитие двигательной сферы проявляется в недостаточной дифференцированности статических и локомоторных функций, нарушениях координации, точности и темпа произвольных движений. Они затрудняются выполнить действия, требующие переключения движений или быстрой смены поз. Кроме того, для них характерны также различные двигательные стереотипии [43]. В зависимости от того, какой процесс — возбуждения или торможения — у этих детей преобладает, у них отмечается либо повышенная подвижность с нецеленаправленными, некоординированными движениями, носящими беспорядочный характер, либо, наоборот, замедленность движений, неловкость, однообразие [44].

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Не только поражение центральной нервной системы (ЦНС) влияет на степень отставания в физическом развитии умственно

отсталых детей и приспособления к физической нагрузке. Нарушения являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Для умственно отсталых школьников характерно быстрое истощение нервной системы, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшая выносливость.

В случае наиболее выраженных нарушений моторного развития затруднено, а иногда и невозможно формирование навыков самообслуживания. Однако в большей степени, как правило, затруднены тонкие дифференцированные движения рук и пальцев. Детям с умеренной и тяжелой умственной отсталостью вполне доступны наиболее широкие координированные движения, что необходимо использовать при привитии им трудовых навыков.

Е. С. Черник утверждает, что уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Так, в развитии выносливости дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым сверстникам на 11 %, с умеренной умственной отсталостью — на 27 %, с тяжелой — около 40 %. Приблизительно такие же данные получены и в развитии мышечной силы, хотя школьники с высоким уровнем физического развития по силе могут не уступать здоровым подросткам того же возраста [45].

У детей с умственной отсталостью отмечается значительное отставание в развитии скоростно-силовых качеств, особенно во времени двигательной реакции. М. Н. Фортунатов и Б. В. Сермеев объясняют этот факт запаздыванием становления двигательного анализатора, развитие которого заканчивается к 15–16 годам, т. е. позднее на два года, чем у детей с нормативным развитием [46]. Э. П. Бебриш установил, что отставание скоростных качеств составляет 6–7 лет, и объясняет это низкой подвижностью нервных процессов. В то же время автор отмечает, что дети с умственной отсталостью, систематически занимавшиеся плаванием, в скоростных качествах отстают от детей массовых школ того же возраста всего на 1–2 года [47].

Развитие силы, быстроты, выносливости, по мнению Е. С. Черник, подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но у умственно отсталых школьников темп их развития ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2–3 года [45].

Авторы указывают, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений [48, 49, 50, 51, 52].

Любое упражнение с использованием дифференцированных действий требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Вследствие поражения интеллекта у детей нарушено пространственное восприятие и кинестетическое чувство. Это провоцирует трудности в выполнении упражнений «по показу» или «по рассказу». Поэтому при копировании упражнений на занятии, детям необходимо дать инструкцию, направленную на разные способы восприятия. Тем не менее у детей с умственной отсталостью также есть сенситивные периоды развития координационных способностей.

В массовом обследовании и тестировании обучающихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений И. Ю. Горская установила достоверные отставания абсолютных показателей всех видов координационных способностей школьников 8–15 лет с умственной отсталостью от учащихся массовых школ (табл. 2). Большинство сенситивных периодов развития координационных способностей падает на возрастной диапазон 9–12 лет [53].

Таблица 2

**Сенситивные периоды развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью в возрасте 8–15 лет [53]**

Координационные способности	Девочки	Мальчики
Дифференцирование пространственных параметров движения	11–12 лет	10–11 лет
Дифференцирование силовых параметров движения	8–10 и 11–12 лет	8–10 и 13–14 лет
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10–12 лет	10–12 лет

Координационные способности	Девочки	Мальчики
Максимальная частота движений	13 лет	14 лет
Сохранение равновесия	9–10 лет	10–11 лет
Ориентировка в пространстве	10–11 и 13–14 лет	9–10 и 13–14 лет
Кинестетическая способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10–11 лет	10–11 лет

Разработано несколько классификаций нарушений физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью.

1. В 1960-е гг. украинский ученый Н. А. Козленко предложил классификацию физического развития и особенностей движений умственно отсталых младших школьников [1].

Физическое развитие учащихся определяется на основе антропометрических измерений, кроме того, учитываются данные клинического обследования, анамнезов и заключений психолого-медико-педагогических комиссий.

Данные анамнезов показывают, что у большинства учащихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы в раннем возрасте отставало развитие статических и двигательных функций: они поздно начали держать голову, сидеть, брать в руки предметы, ходить.

У учащихся младших классов наиболее часто отмечаются деформации позвоночника (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), патологическая форма грудной клетки, плоскостопие, функциональная недостаточность брюшного пресса (выпуклый или отвислый живот). У многих детей отмечаются недостатки в деятельности сердечно-сосудистой системы, а также поверхностное, частое, аритмичное дыхание.

По физическому развитию учащиеся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида делятся на четыре группы.

К группе *среднего гармоничного развития* относятся дети со средними, выше среднего, ниже среднего и высокими показателями

роста при средних и выше средних показателях веса и окружности грудной клетки (при отсутствии у ребенка отклонений в телосложении и состоянии здоровья).

Группу *чрезмерного негармоничного развития* составляют дети, у которых при тех же показателях роста, что и в предыдущей группе, превышены показатели веса и окружности грудной клетки (или только один из них).

К группе *ниже среднего физического развития* относят детей среднего, выше среднего и высокого роста при недостаточном весе и окружности грудной клетки.

В группу *плохого физического развития* входят дети:

- а) имеющие высокие, выше среднего и средние показатели роста при резком отставании веса и/или окружности грудной клетки;
- б) у которых те же показатели в пределах ниже среднего;
- в) с низкими показателями роста, со средними или пониженными показателями веса и/или окружности грудной клетки;
- г) с нарушениями телосложения.

Оценка физического развития учащихся 9- и 10-летнего возраста по таблицам, построенным по шкале регрессии, показала, что 45 % детей имеют плохое физическое развитие, развитие ниже среднего — 23, чрезмерное, негармоничное — 7, среднее гармоничное развитие — 25 %.

Приведенные данные свидетельствуют, что у многих учащихся младших классов нарушено физическое развитие, что оказывает влияние на умственную и физическую работоспособность этих детей.

Особенности моторики учащихся изучались при занятиях письмом, на уроках труда и в быту.

У многих учащихся младших классов (55 %) нарушена локомоция ходьбы. Так, у заторможенных детей походка, как и все их движения, вялая и медлительная. При ходьбе они медленно передвигают ноги, волокут их по полу, руками делают еле заметные движения. Возбудимые дети при ходьбе переставляют ноги резким рывком, при этом делают резкий взмах рукой и дергают вперед туловище и голову, меняют амплитуду и быстроту движений ног и рук, подергивают плечами, поворачивают голову.

Грубые двигательные недостатки в ходьбе отмечаются у детей с выраженными парезами и денерваторными нарушениями.

При беге у этих учащихся проявляются те же недостатки, что и при ходьбе. Помимо этого есть дети, у которых во время бега отмечаются и другие отклонения: недостаточная согласованность движений ног и рук, неравномерность движений рук по амплитуде и направлению, чрезмерное раскачивание туловища, закрепощенность всего тела.

Наблюдения за движениями детей при одевании и обувании показывают, что многие из них не могут правильно организовать двигательные действия. Прежде всего бросается в глаза, что учащиеся не умеют принять удобную рабочую позу, неловко владеют руками и плохо обеспечивают их взаимодействие.

36 % школьников с трудом выполняют действия, связанные с изолированными движениями пальцев рук (застегивание пуговиц, зашнуровывание ботинок, завязывание пояса, бантов). Вместо активных манипуляций дети производят движения преимущественно всей кистью. При этом проявляются повышенное напряжение мышц рук и плохая координация движений.

У одних детей двигательные акты бедны, медлительны и вялы. Другие дети, наоборот, отличаются бессмысленной суетливостью, наличием лишних, не относящихся к делу движений.

У многих учащихся в процессе письма проявляются нарушения пространственной регуляции, медленный темп, чрезмерное напряжение пишущей руки и недостаточные движения кисти. Эти дети крепко сжимают ручку пальцами, плохо дозируют усилие нажима, начертание букв осуществляется в основном за счет движений предплечья и плеча. Наиболее грубые нарушения движений в процессе письма наблюдаются у учащихся с парезом рук.

Наблюдения на уроках труда показывают, что большинство детей неловки и неуверенны в своих движениях, недостаточно манипулируют пальцами, а действуют всей кистью.

В результате исследования у учащихся было выявлено два вида двигательных нарушений пальцев рук.

*Первый* проявляется в том, что одни дети вообще не могут выполнить дифференцированные активные движения пальцами. В основном это дети с парезами рук. Другие — это те, которые, видимо, имели стертые парезы рук, хотя об этом и не указывалось в клинических обследованиях. Общий признак для всех учащихся этой группы — затрудненность активных манипуляций.



*Второй* вид недостатков при выполнении упражнений для пальцев проявляется в том, что учащиеся, владеющие активными изолированными движениями пальцев, не могут осуществлять эти движения одновременно двумя руками или без зрительного контроля. Причиной этого недостатка, по-видимому, является несовершенство аналитико-синтетической деятельности центральной нервной системы умственно отсталых детей, а также отсутствие у них практического опыта в выполнении действий, в которых произвольная регуляция движений пальцев рук, осуществляется преимущественно на основе кинестетических ощущений.

В зависимости от вида двигательных нарушений выбирают средства и методы осуществления коррекционной работы.

Так, исправление нарушений движений пальцев, обусловленных паретичностью мышц, требует прежде всего активных движений.

Исправление двигательных недостатков второго вида связано с совершенствованием произвольной регуляции движений, применением упражнений, которые содействуют совершенствованию аналитико-синтетических процессов, обеспечивающих произвольную регуляцию тонких движений пальцев рук.

К 5–9 классам уровень двигательных возможностей умственно отсталых учащихся повышается, заметно сглаживаются нарушения движений пальцев, лучше выполняются задания по словесной инструкции.

*2. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов, разработанной А. А. Дмитриевым [2, 3].*

*Нарушения физического развития;* отставание в массе тела; ожирение; отставание в длине тела; нарушения осанки; нарушения стопы; нарушения в развитии грудной клетки; сниженная жизненная емкость легких; сниженная окружность трудной клетки; аномалии черепа; аномалии лицевого скелета; дисплазии.

*Нарушения в развитии основных движений:* неточность движений в пространстве; неточность движений во времени; неумение выполнять ритмичные движения; низкий уровень дифференцирования мышечных усилий; низкий уровень развития функции равновесия; дискоординация движений.

*Нарушения при ходьбе:* сутулость; дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; волочение ног по полу; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками, носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; вялость; вертикальные движения туловищем; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси. К нарушениям следует отнести и ходьбу на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку, а также опущенную при ходьбе вниз или наклоненную набок голову.

*Нарушения движений при беге:* чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; чрезмерный наклон головы вперед; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу, обращение стоп носками друг к другу; раскачивание туловища в вороны; дискоординация движений рук и ног, вялость движений. Сюда же относятся бег на почти прямых ногах и бег на полусогнутых ногах.

*В прыжках* наблюдаются следующие нарушения:

— в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами;

— в прыжках в длину и высоту с разбега: неумение подобрать точное место отталкивания; слабое финальное усилие; дискоординация движений рук и ног в полете; неумение приземляться; отталкивание прямой ногой.

*При выполнении метаний* встречаются следующие нарушения: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук; ног и туловища при броске. Метания производятся на прямых ногах или прямыми руками.

*Нарушения в развитии основных двигательных способностей:* отставание от нормы в показателях *силы* основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); *быстроты* движений; *выносливости* динамического характера; *скоростно-силовых* качеств; *гибкости* и *подвижности* в суставах.

Для практического использования этой классификации в педагогических целях, на ее основе систематизированы физические упражнения, способствующие исправлению выявленных двигательных недостатков.

*3. Для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью разработана классификация с учетом физических возможностей, возраста, состояния здоровья, подготовленности для использования при подборе игр, физических упражнений, их дозировке. В соответствии с этим всех детей по их возможностям условно можно разделить на четыре уровня [8].*

**1 уровень.** Дети с тяжелейшими умственными нарушениями, которым постоянно требуется помощь.

Учитель на уроках физической культуры и ЛФК решает следующие задачи: развитие движений, налаживание контакта, развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Основой занятий являются повседневные движения.

**2 уровень.** Ученики с тяжелыми опорно-двигательными нарушениями и с ограниченными возможностями восприятия, внимания, мышления.

На занятиях вырабатываются такие формы движения и поведения, которые являются предпосылкой для деятельности (частичное самообслуживание, передвижение). На этой ступени вместе с педагогами, работающими в классах, уже можно развивать прикладные двигательные навыки (пользоваться столовыми приборами, общаться при помощи поддерживающей коммуникации).

**3 уровень.** Ученики с незначительным поражением опорно-двигательного аппарата.

Перед учителем физической культуры и ЛФК стоит задача максимально расширять двигательные возможности детей, учить обращаться с простым спортивным инвентарем (кегли, мячи разного диаметра и т. д.). Детей необходимо учить налаживать отношения с партнерами в группе, управлять эмоциями, принимать правила игры, следовать им, брать на себя ответственность. На этой ступени расширяются возможности для формирования прикладных двигательных навыков, которые в будущем найдут применение в жизни (ходьба на лыжах, велосипедная подготовка, ближний туризм, плавание и т. д.).

**4 уровень.** Ученики, не имеющие поражений опорно-двигательного аппарата, которые могут выполнять многие виды деятельности.

На этом уровне должны постоянно улучшаться физические качества (сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость). Физические упражнения помогают совершенствовать эмоциональную сферу, кроме того, спортивные мероприятия создают предпосылки для интеграции в общество (интеграционные спортивные группы, спортивные лагеря). Необходимо также учитывать склонность учеников к тому или иному виду деятельности.

Тем не менее нарушения двигательной сферы у детей с умственной отсталостью поддаются коррекции. Предпосылками овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка на уроках лечебной физической культуры являются постепенность и доступность дидактического материала.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое умственная отсталость?
2. Раскройте причины и формы умственной отсталости.
3. Каковы особенности психического развития детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью?
4. Охарактеризуйте особенности физического развития детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.
5. В чем состоят двигательные нарушения детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью?
6. В чем состоят особенности воспитания умственно отсталого ребенка?
7. Выделите основные методические принципы, структурные особенности и прикладные значения предложенных классификаций.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Астафьев Н. В.* Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н. В. Астафьев, А. С. Самыличев. Омск : СибГАФК, 1997.

*Белякова Н. Т.* Дневник самоконтроля для юношей и девушек / Н. Т. Белякова, С. Ю. Юровский. М. : ФиС, 1984. 68 с.

Об организации и содержании коррекционных занятий по лечебной физкультуре во вспомогательной школе и школе-интернате : метод. рекомендации / сост. В. Ф. Мачихина, Н. А. Козленко, А. А. Дмитриев. М. : НИИ дефектологии АПН СССР, 1988. С. 34.

Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта : программы, методические рекомендации / под ред. Л. Б. Баряевой, И. М. Бгажонковой и др. Псков, 1999. 181 с.

Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л. В. Шапковой. СПб. : Детство-пресс, 2001. 212 с.

Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др. ; под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. СПб. : ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. 296 с.

Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательной школы). Раздел «Физическая культура (1–9 классы)». М. : Просвещение, 1990. 16 с.

*Шапкова Л. В.* Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физ.-оздоровит. и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. М. : Сов. спорт, 2001. 152 с.

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

### **§1. Особенности методики проведения занятий ЛФК**

Лечебная физическая культура как учебный предмет составляет неотъемлемую часть учебного процесса для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Уроки ЛФК предусматривают охрану и укрепление здоровья, профилактику осложнений имеющих нарушений, физическое развитие (развитие двигательных навыков, развитие интереса к различным видам двигательной активности, развитие личности). На этих уроках ребенок познает окружающий мир через движения.

Целью проведения занятий ЛФК является самореализация детей и подростков через активную физическую деятельность.

Работа по ЛФК включает в себя несколько направлений: учебно-развивающее, выравнивающее, терапевтическое и спортивное. На практике эти направления часто пересекаются.

Из-за быстрой утомляемости детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью во время уроков необходимы большие паузы для отдыха. Освоение новых видов двигательной деятельности многим детям дается с трудом, особенно в более старшем возрасте. Это происходит из-за недостаточной пластичности центральной нервной системы, сложившихся двигательных стереотипов, недостаточного жизненного опыта. Многие дети имеют обостренное «чувство погоды», которое негативно отражается на их самочувствии.

Кроме задач собственно физического развития, инструктор ЛФК на всех занятиях решает и другие, не менее важные задачи: расширение речевых способностей и образование понятий в связи с содержанием спортивного занятия, развитие эмоциональной

сферы, формирование стереотипов социального поведения, выработка гигиенических навыков.

Все занятия проводятся с учетом физической подготовленности учащихся, особенностей характера, возрастных различий; инвентарь и оборудование также должны соответствовать возрасту и уровню психомоторного развития детей и подростков.

Главная предпосылка для успешного занятия — это создание специалистом положительного эмоционального настроя. На этом фоне может начинаться целенаправленная работа. Ввиду малой способности учеников абстрагировать и недостаточной речевой компетенции большое значение придается однозначной и точной речи инструктора. Незаменима визуальная, тактильная, кинестическая ориентировка. Часто должны быть включены несколько ориентиров, чтобы обеспечить успех обучения (совместное выполнение действия и сопровождающая речь).

Действия необходимо членить на маленькие шаги. При разучивании новых движений применять разные варианты этого движения (разные исходные положения, разный темп выполнения, амплитуду и т. д.).

Быстрая утомляемость и разный уровень активизации учеников требует продуманной смены нагрузки и отдыха. Лучше использовать короткие упражнения игрового характера. Они меньше утомляют и поддерживают мотивацию на высоком уровне. Инструктор ЛФК должен контролировать эмоциональное состояние учащихся, узнавать агрессивное и депрессивное состояние и устранять его.

При планировании урока надо предусматривать время на переодевание и гигиенические процедуры.

В примерных программах для массовых общеобразовательных и специальных (коррекционных) школ отражены следующие основные задачи физического развития:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

— воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

К специальным задачам относятся:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.:

— согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

— согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;

— согласованности движений и дыхания;

— компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;

— формирование движений за счет сохранных функций.

2. Коррекция и развитие координационных способностей:

— ориентировки в пространстве;

— дифференцировки усилий, времени и пространства;

— расслабления;

— быстроты реагирования на изменяющиеся условия;

— статического и динамического равновесия;

— ритмичности движений;

— точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

— целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;

— развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

— формирование и коррекция осанки;

— профилактика и коррекция плоскостопия;

— коррекция массы тела;

— коррекция речевого дыхания;

— укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

— развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;



- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### 6. Развитие познавательной деятельности:

— формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

— расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т. п.).

#### 7. Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

Основным средством лечебной физической культуры является физическое упражнение, дополнительными — естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Программный материал по физической культуре включает следующие разделы: ритмика и ритмическая гимнастика, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание. Каждый из этих разделов включает многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения.

Одни и те же упражнения могут использоваться на уроках физического воспитания и лечебной физической культуры, на рекреационных и спортивных занятиях. В соответствии с педагогическими задачами Л. В. Шапкова объединяет их в следующие группы [4].

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:  
— без предметов;  
— с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);  
— на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

3. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

4. Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики.

9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т. п., активизирующие познавательную деятельность.

10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

11. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение ремесла, трудовой деятельности.

12. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: фигурное катание, хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

На занятиях и во внеурочное время необходимо использовать естественно-средовые факторы, такие как воду, воздушные и солнечные ванны в целях укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма. Благоприятные условия внешней среды усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений, позволяют применять значительную

нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся радость и бодрость [4].

Рядом авторов установлено, что для детей с умственной отсталостью плавание с первых месяцев жизни оказывает не только благотворное влияние на все функции организма ребенка, но является эффективным средством коррекции двигательных и психических нарушений [54, 55, 56].

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены режим дня, соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для умственно отсталых детей важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов, но и приучение их ко всем видам закаливания, режиму двигательной активности и личной гигиене, превращая их в привычку. Даже детям, имеющим грубые нарушения моторики в виде параличей и парезов, а также часто болеющих пневмонией, ангиной, бронхитом, необходимо закаливание, сначала местное — обтирание рук, ног, а затем общее — обливание теплой водой с постепенным снижением температуры. Педагогам, воспитателям, медицинским работникам, проводящим закаливание, следует внимательно наблюдать за реакцией детей на эти процедуры — поведением, сном, аппетитом [45].

### **Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями**

И. В. Ермаковичи дает следующее определение понятию «метод» — упорядоченная совокупность использования средств физической культуры в процессе формирования физического формирования совершенствования человека [57].

Ю. Ф. Курамин дает более обширное определение, говоря о том, что: метод — разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности [56].

Воспитание и обучение детей с умственной отсталостью имеет ряд общих методов:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;

- методы регулирования психического состояния детей.

В основе их лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

Выбор метода в практике зависит от ряда факторов и условий. В частности их выбор определяется:

1. Поставленными задачам обучения и воспитания.
2. Характером содержания учебного материала, применяемых средств.
3. Возможностями занимающихся — их возрастом, полом, состоянием здоровья, уровнем подготовленности и др.
4. Возможностями самих преподавателей — их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, стилем работы и личностными качествами и др.
5. Временем, которым располагает преподаватель.
6. Структурой отдельных занятий и их частей.
7. Этапами обучения двигательным действиям, фазами развития физической работоспособности (повышения уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление).
8. Особенности внешних условий, в которых проводится занятие (температура воздуха, сила ветра, состояние оборудования, количеством инвентаря).

Ни один из многочисленных методов не может быть признан единственным и основным. Каждый метод, хотя и обладает своими ярко выраженными особенностями, которые не позволяют заменить его другими методами, в то же время оправдывают себя только в тесной взаимосвязи с ними.

### **Методы формирования знаний**

Знания являются одним из ведущих компонентов содержания физического образования. Их определяют обычно как информацию,

воспринятую, осознанную и закрепленную в памяти каждого обучающегося.

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, т. к. нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с нею, и составляет основной дефект [4].

Первоочередной задачей в формировании навыков у ребенка с умственной отсталостью является формирование знаний о движениях тела. На основе знаний создается полный и более точный образ изучаемого двигательного действия, от которого зависит во многом успешность овладения техникой движений.

Л. В. Шапкина приводит направления и определенную последовательность формирования знаний и представлений.

1. Закрепление знаний о строении тела и его частях:

— голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;

— туловище — спина, грудь, живот, бок;

— руки — плечо, локоть, кисть, пальцы;

— ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

3. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) — опустить(ся); согнуть(ся) — разогнуть(ся); наклонить(ся) — выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6. Знание пространственных ориентиров:

— направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;

— построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;

— представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7. Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках [4].

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений. Методы, применяемые для обучения детей с умственной отсталостью, не отличаются от тех, которые применяются в рамках работы с детьми с нормативным развитием.

Методы формирования знаний делятся на группы, первую составляют словесные методы.

**Словесные методы** предусматривают устную передачу и усвоение информации. С помощью слова учитель осуществляет многие функции: конструктивную, организаторскую, активизирует процесс обучения и др. Устное изложение осуществляется в виде следующих форм речевого воздействия:

— Рассказ — повествовательная форма изложения событий. В рассказе сообщаются истории развития видов спорта, методики тренировки (организация игры).

— Описание — способ создания у ученика представления о действии. При его применении говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо делать так.

— Объяснение — предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений, обеспечивает глубокое понимание изучаемого учебного материала, побуждает обучаемых к активной мыслительной деятельности. Оно отвечает на два главных вопроса: «Почему так, а не иначе? Зачем это нужно делать?».

— Беседа — представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом. Беседа может протекать в виде вопросов учителя и ответов учеников или в виде свободного выяснения взглядов. Главное требование этого метода — строгая система продуманных вопросов и предполагаемых ответов.

— Разбор — отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания.

— Указание — словесное воздействие с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и др.).

— Оценка — результат анализа выполненного действия (например, «хорошо», «правильно», «плохо» и др.).

— Команда — форма приказа к немедленному исполнению действия, его окончанию или изменению (стартовые команды, строевые, судейские реплики).

— Подсчет — позволяет задавать ученикам необходимый темп (в ходьбе — для чувства темпа).

— Самопроговаривание — применяется для создания общей картины предстоящих двигательных действий. Суть его состоит в том, что перед выполнением действия ученик преднамеренно мысленно воссоздает технику выполнения упражнения, сопровождая мысленное выполнение действий проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем и «про себя» с акцентом внимания на самые важные характеристики техники.

— Идеомоторная тренировка — мысленное выполнение действий.

— Словесная саморегуляция — основан на применении внутренней речи при выполнении действий, при этом говорить можно вслух. Регуляция двигательной деятельности при обучении движениям может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений и др.

Вторую группу составляют методы обеспечения наглядности.

**Методы обеспечения наглядности** в адаптивной физической культуре способствуют зрительному, слуховому, двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

— метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся представления о технике выполнения

двигательного действия и осуществляется непосредственным показом движений самим преподавателем или одним из учеников;

— метод опосредованной наглядности создает дополнительные возможности для восприятия двигательного действия с помощью предметного изображения (плакаты, пособия, кино-, видеозаписки и т. д.).

*Методы направленного прочувствования двигательного действия* направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

— направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;

— выполнение упражнений в замедленном темпе;

— использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения упражнения.

*Методы срочной информации* — предназначены для получения срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий (фотоэлектронные устройства, электрогониометры, светолидеры и др.)

Обучение школьников с умственной отсталостью невозможно с использованием только одних методов, например словесных. Необходимо их сочетание с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается [51, 58]. Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

— одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

— рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;

— рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

— письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);



— по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

— упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

— упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

— упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

— зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

— упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Сочетание методов слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют детям с умственной отсталостью оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания.

### **Методы обучения двигательным действиям**

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяются на:

— метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный);

— метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);

— метод сопряженного воздействия.

*Метод расчлененно-конструктивный* предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением (например, гимнастические комбинации). Этот метод применяется в следующих случаях:

— при обучении координационно-сложным двигательным действиям в силу влияния патологии, когда нет возможности изучить его целостно;

— если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой (например, плавание);

— если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

— когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

— когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Решая эти вышеперечисленные задачи, необходимо придерживаться следующих правил:

— при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт детей и условия обучения;

— расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

— для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.

2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.

3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.

4. Применение этого метода содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.

5. Метод незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

Недостаток метода заключается в том, что не всегда разученные элементы по частям удается соединить.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.* Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части. Целостный метод позволяет разучить структурно несложные

движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения. Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

В обучении детей с умственной отсталостью необходимо использовать пропедевтический подход. Он необходим для закладывания основы предпонятий и понятий физической культуры в целом (обучении определенному действию в частности), как особой отрасли знаний, способствующих формированию учебной деятельности в единстве всех ее структурных компонентов. Пропедевтическими средствами при обучении двигательным действиям будут являться создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон), использование подводящих и имитационных упражнений.

### **Методы развития физических способностей**

Принято различать пять основных физических способностей: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. Дети и подростки с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Часто дети с умственной отсталостью испытывают гиподинамию, что непосредственно сказывается на снижении показателей мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

Развитие мышечной силы используется в целях:

- обучения двигательным действиям;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- поддержания работоспособности и развития физических кондиций;
- достижения результатов в выбранном виде спорта;
- активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения.

Л. В. Шапкова приводит следующие средства развития мышечной силы:

— упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;

— корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений;

— легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30–40 см с последующим отталкиванием вверх;

— упражнения с преодолением внешней среды — бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору;

— упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером;

— подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками;

— плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей учащихся.

Для детей и подростков с умственной отсталостью скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей [4].

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку — остановка, поворот кругом или упор присев и т. п. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами:

- создание облегченных условий выполнения упражнений;
- выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только рук);
- повторение циклических упражнений в течение 5–7 с с максимальной частотой;
- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований.

Скоростные качества у детей с умственной отсталостью развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер, а сенситивный период 10–12 лет. Для нормативного развития сенситивным периодом развития скоростно-силовых качеств, а также быстроты является возраст 11–14 лет.

Развитие выносливости. Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но главное — сниженная способность к волевым усилиям, нарушение эмоционально-волевой сферы.

Основная задача развития выносливости — создать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности. Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный. Школьники по окончании 9-го класса должны пробегать дистанцию 300–400 м, на лыжах — 1 км и плавать 25 м. При подготовке используется повторный метод в беге на отрезках 20 м в младших классах и 40–50 м — в старших. Девушки повторяют упражнение 5–7 раз, юноши 8–10 раз [45].

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр на уроках физкультуры, рекреационных и спортивных занятиях.

Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120–140 уд./мин., для повышения аэробной выносливости — 140–165 уд./мин. Для детей с тяжелой и даже умеренной умственной отсталостью последняя недоступна [4].

Развитие гибкости. Дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым учащимся в развитии гибкости на 10–20 % [3], с более тяжелыми формами — еще больше.

Причинами являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов, суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность.

Педагогическими задачами развития гибкости являются:

- развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата;
- минимизация регресса подвижности в суставах.

Сенситивным периодом для развития гибкости является возраст 9–10 лет, активной — 10–14 лет. К 20 годам амплитуда движений заметно падает. Следовательно, младший и средний школьный возраст — самый плодотворный для развития гибкости. При этом у детей с нормативным развитием сенситивные периоды несколько другие: особенно бурно развитие происходит с 3–4 до 15 лет.

Используются следующие виды упражнений:

- динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами;
- динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах;
- статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

Особое значение для умственно отсталых детей имеет подвижность рук, мелких суставов кистей и пальцев. Рекомендуемые упражнения предваряются массажем или самомассажем:

- для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки — сначала легкими, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении;
- для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);
- для плечевых суставов: вращения, маховые упражнения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, самостоятельно или с партнером, пружинные отведения рук.

Координационные способности представляют совокупность множества двигательных координации, обеспечивающих продуктивную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для коррекции развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- упражнения на развитие мелкой моторики (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика, неспецифические упражнения: конструирование, работа с глиной, песком, оригами, макромом и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

### **Методы воспитания личности**

Основными факторами воспитания умственно отсталого ребенка являются воспитывающая среда, воспитывающая деятельность

и осмысление ребенком себя в реальной жизни. Эти факторы неотвратимо связаны между собой в каждом акте жизни ребенка.

Воспитывающая среда означает организацию жизнедеятельности во взаимосвязи с окружающим миром. Дети с умственной отсталостью обычно имеют узкую однородную среду обитания и общения, скудные представления об окружающем мире, бедный поведенческий опыт. Естественно, эти факторы ограничивают воспитание личности.

Воспитывающая деятельность означает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, поскольку деятельностью утверждается активное отношение к реальности. Любая конкретная деятельность инициируется потребностями, мотивами, интересом, ценностными ориентациями, которые у детей с умственной отсталостью слабо выражены и с трудом формируются.

Осмысление, самоощущение себя в реальной жизни также имеет осложнение, так как дети имеют меньшую мобильность, ограниченные возможности коммуникации и социальных отношений. Формирование собственной самооценки, выбор ценностных ориентации для умственно отсталого ребенка — одна из нерешенных социальных проблем. Соответственно, формирование собственной самооценки, социализация детей — это основная задача образовательных учреждений.

В этой ситуации адаптивная физическая культура выступает таким социокультурным феноменом, в котором сочетаются все три фактора воспитания. Физкультурная деятельность содержит и воспитывающую среду, и воспитывающую деятельность, и возможности личностного развития и самореализации. Л. В. Шапкова приводит ряд задач, важных для развития личности ребенка:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формирование положительной мотивации, интереса к физической деятельности;
- воспитание гуманного отношения к себе и окружающим, формирование межличностных отношений и коммуникативного поведения;



— воспитание ответственности, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей;

— воспитание дисциплины, умение управлять своими эмоциями, подчиняясь общим правилам и нормам социального поведения,

— формирование навыков самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самооценки, самоконтроля и др. [4].

Решаются эти задачи методами приучения, убеждения (диалог, совет, мнение, рекомендация, требование, суждение), личного примера педагога, специальных тренингов, позитивных видов оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность и т. п.), общения в коллективе, создания благоприятного психологического климата.

### **Методы организации взаимодействия педагога и занимающегося**

В зависимости от тяжести поражения ребенка взаимодействие с педагогом осуществляется в разных формах: индивидуальные, индивидуально-групповые, малогрупповые и др.

## **§2. Организация и содержание занятий по ЛФК**

В параграфе рассматриваются принципы комплектования групп для занятий ЛФК; содержание и методика занятий; вопросы осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся; педагогического и врачебного контроля; обеспечения взаимосвязи занятий лечебной физкультурой с другими формами физического воспитания. При этом наиболее глубоко эти вопросы рассматриваются А. А. Дмитриевым [2, 3].

**П р и н ц и п ы   к о м п л е к т о в а н и я   г р у п п .** Занятия по ЛФК предназначены для детей с грубыми нарушениями физического развития и моторики.

Наиболее целесообразным следует считать зачисление в группы для коррекционных занятий по ЛФК детей, имеющих по сравнению с основным составом класса более грубые нарушения физического развития, это нарушения осанки, стопы, окружности грудной клетки, подвижности суставов, а также недостатки моторики — слабость мышечных групп, нарушения координации движений, точности мышечных усилий и др.

Комплектование групп производится в начале учебного года на основании заключения врача врачебно-физкультурного диспансера (отделения, кабинета), обслуживающего территорию, на которой расположена школа.

Индивидуальные занятия проводятся с детьми, получающими образование на дому, имеющими сочетанные нарушения. Взаимодействие с одним человеком позволяет индивидуализировать содержание, методы, приемы лечебно-восстановительных и коррекционно-компенсаторных мероприятий, оперативно контролировать состояние ребенка. При этом надо отметить, что очень важно организовывать не только индивидуальные занятия. Для социализации детей и формировании коммуникативных навыков необходимо организовывать другие формы.

Индивидуально-групповые занятия проводятся с группой от двух до шести человек, как правило, с приблизительно одинаковыми вторичными нарушениями, например осанки. Такие занятия типичны для коррекционных занятий. Особенность их состоит в том, что часть занятия (урока) проводится совместно, при этом подбираются упражнения доступные всем, другая часть состоит в персональных заданиях каждому и выполнении их под руководством и контролем педагога. Такая форма занятий обусловлена многообразием дефектов и требованиями индивидуального подхода.

Малогрупповые занятия (2–3 человека) — наиболее распространенный вид организованных занятий урочной формы по лечебной физической культуре в специальных детских садах, школах, школах-интернатах. Относительная однородность группы позволяет упорядочить учебный процесс, решая общие для всех задачи, используя единые средства и методы, создавать условия взаимодействия, вербального и невербального общения, повышать педагогическую и моторную плотность урока. Недостатком является ограниченный индивидуальный подход. Положительные особенности таких занятий в том, что дети получают достаточно общения со сверстниками, а также учатся навыкам взаимодействия с другими.

Группы рекомендуется комплектовать по классам. С учениками 1-го класса следует проводить занятия по 20–25 мин. два раза в неделю. С учениками остальных классов занятия проводятся в соответствии с общим учебным планом (45 мин.).

Для детей с текущими заболеваниями внутренних органов (печени, желудка, дыхательных путей и пр.) целесообразно организовать занятия в группе ЛФК с учетом рекомендаций врача-специалиста.

**С о д е р ж а н и е з а н я т и й.** На занятиях лечебной физкультурой используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, подвижные игры, прикладные упражнения. Ориентиром может служить программа по физкультуре для соответствующего класса специальной школы. Основными видами занятий являются специальные упражнения с целью избирательного коррекционного воздействия.

В группах детей с деформациями позвоночника (сколиозы, кифозы, кифосколиозы) и другими грубыми нарушениями осанки рекомендуется применять следующие виды специальных упражнений и выполнять их в различных положениях. Упражнения в положении стоя способствуют выпрямлению позвоночника и расширению грудной клетки. Например, наклоны и повороты туловища в положении «руки за голову»; упражнения с гимнастической палкой; упражнения возле гимнастической стенки (стоя спиной к гимнастической стенке на шаг от нее, поднять руки вверх назад и взяться за рейку стенки, подняться на носки прогнуться в верхней части туловища) и др. Упражнения для развития мышц туловища, которые укрепляют «мышечный корсет», и упражнения для увеличения подвижности позвоночника (наклоны и повороты туловища, разнообразные движения руками, упражнения с набивными мячами и др.). С этой же целью следует использовать и упражнения в балансировании набивным мячом (вес до 1 кг) или с кубиком на голове в положении стоя, при ходьбе, выполняя повороты, полуприседания, приседания.

*Упражнения в положении сидя на гимнастической скамейке.* Например, из исходного положения «сидя на скамейке, ноги вытянуты, ступни зафиксированы, руки вдоль туловища (позже вариант — руки за голову)» наклонить туловище назад, приблизить затылок к полу. Постепенно усложнять упражнение поворотами туловища влево и вправо в положении «наклон назад». Такие задания требуют, однако, строгой индивидуальной дозировки.

*Упражнения стоя на коленях и в положении лежа* способствуют разгрузке позвоночника. Стоя на коленях, поднять левую руку вверх-вперед, правую ногу вверх-назад, прогнуться; потом сделать

то же другой рукой и ногой. Лежа на спине, руки согнуты в локтях — поднять туловище, опираясь на локти, прогнуть спину. Лежа на животе, поднять голову вверх, развести руки в стороны и свести лопатки, прогнуться и слегка приподнять грудь от пола.

*Упражнения в виси на гимнастической стенке* способствуют вытягиванию позвоночника, увеличивают его гибкость и укрепляют мышцы плечевого пояса и туловища. Применяются: вис спиной к стенке, поочередное поднимание ног (согнутых, прямых), поднимание двух ног согнутых, а потом прямых.

*На занятиях с учащимися, имеющими грубые нарушения моторики* (сглаженные парезы, нарушения пространственной и временной регуляции движений и регуляции мышечных усилий, недоразвитие движений кистей и пальцев рук и др.), применяется сочетание упражнений с учетом характера нарушений. *При сглаженных парезах* делаются упражнения, способствующие развитию элементарных движений: упражнения в сгибании и разгибании, вращения, круговые движения. Следует использовать также сложные упражнения, включающие движения пораженных мышечных групп. Результативными являются упражнения с предметами (малыми, средними и большими мячами, гимнастическими палками, набивными мячами), специально подобранные игры.

*Совершенствованию регуляции направления, амплитуды, быстроты мышечного усилия движений* способствуют упражнения, требующие точной дозировки этих характеристик движения и при выполнении которых учащимся очевидна *связь между характером и результатом движения*. Такими упражнениями являются бросание и ловля мячей, метания в цель, упражнения на равновесие, подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Охотники и утки», «Мяч — среднему» и др.

Развитию регуляции движений способствует также повторное выполнение общеразвивающих упражнений с соблюдением одинаковой амплитуды, направления, быстроты мышечного усилия, а также выполнение упражнений с изменением какой-либо из этих характеристик. Например, упражнение выполнить в медленном, среднем и быстром темпе; свободно или с мышечным напряжением; плавно или прерывисто; меняя амплитуду и направление. Такая вариативность приводит к более глубокому чувственному познанию детьми своих движений, а это повышает четкость их регуляции.

С целью *развития движений кисти и пальцев рук* применяются упражнения в сжимании и разжимании кистей рук; одновременное сжатие кисти в кулак на одной руке и разжимание на другой; то же с разведением и сведением пальцев; последовательное сгибание пальцев (указательного, среднего, безымянного, мизинца) и разгибание в таком же порядке (вначале это упражнение выполняется правой рукой, потом левой, а позже одновременно двумя руками). Эффективно способствуют развитию движений кистей и пальцев рук упражнения с предметами (малыми и средними мячами, малыми обручами, флажками). К тому же эти упражнения совершенствуют взаимодействие функций рук и глаз.

**Методика занятий.** Коррекционное влияние занятий лечебной физкультурой зависит не только от подбора упражнений, но и от методики их применения.

На первом занятии следует объяснить детям значение этих занятий для их здоровья и физического развития. Обратить внимание учащихся на то, что их успехи зависят от добросовестного и правильного выполнения упражнений.

**Структура занятия** по лечебной физкультуре имеет свои особенности. Длительность занятия составляет для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью составляет 35–40 мин. и имеет ту же структуру, что и лечебные занятия для детей, имеющие отклонения в состоянии постоянного или временного характера. На занятиях нужно делать 2–3 перерыва по 1–2 мин. для отдыха детей. Отдых протекает более эффективно в положении сидя или лежа при расслабленных мышцах.

**Вводная часть** занимает от 30 до 50 % времени урока (15–17 мин.) и состоит из общеразвивающих и корригирующих ранее изученных упражнений. Движения выполняются в медленном и среднем темпе, охватывают основные группы мышц. Заканчивается дыхательными упражнениями.

**Основная часть** предусматривает изучение нового материала, усложнение ранее усвоенных упражнений. Упражнения с напряжением чередуются с упражнениями на дыхание и расслабление. Продолжительность — 18–20 мин. В конце этой части целесообразно проводить специально подобранные игры.

**Заключительная часть** (5–6 мин.) выполняет задачу привести организм в спокойное состояние, восстановить дыхание и частоту

сердечных сокращений. Заканчивается урок ходьбой, дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление мышц.

Все части занятия связаны между собой.

В процессе проведения занятий следует уделять особое внимание овладению детьми правильными навыками дыхания. С этой целью применяются дыхательные упражнения, а также упражнения для выработки умения согласовывать дыхание с различными движениями руками, наклонами и поворотами туловища при ходьбе и т. п.

С целью *стимулирования познавательных процессов* следует побуждать учащихся анализировать и сравнивать движения, точно регулировать их по направлению, скорости, усилию, сочетать выполнение простых движений по показу и словесному объяснению. Осознанное выполнение упражнений способствует формированию у детей умения планировать движения, осуществлять анализ и коррекцию их выполнения, давать конечную оценку двигательного действия.

Эффективность ЛФК во многом зависит от интереса учащихся к этим занятиям. *Интерес* обеспечивается посильностью, привлекательностью и разнообразием упражнений, правильной индивидуальной дозировкой физической нагрузки. Необходимо своевременно и тактично оказывать помощь учащимся, вселяя в них уверенность в собственные силы и возможности, обеспечивать положительное эмоциональное состояние детей на занятиях, проявление ими волевых, умственных и физических усилий. Положительный эмоциональный климат на уроках способствует формированию доброжелательных отношений между учащимися, атмосферы взаимопомощи, моральной поддержки. Особого внимания в этом вопросе требуют дети, отличающиеся повышенной возбудимостью, и дети с психопатоподобными проявлениями.

*Индивидуальный и дифференцированный подход к ученикам в процессе занятий ЛФК.* Учет индивидуальных особенностей физического развития и моторики, а также уровня интеллектуального развития детей позволяет более целенаправленно и эффективно корректировать имеющиеся у них недостатки. В одной и той же группе часто оказываются дети, которым требуются разные физические упражнения. В таких случаях внутри группы следует формировать микрогруппы или подгруппы детей с аналогичными

нарушениями. Индивидуальный и дифференцированный подход должен осуществляться с учетом состояния здоровья детей. Так, например, дети, имеющие соматические отклонения, должны быть ограничены по сравнению с остальными детьми в длительности выполнения упражнения. Такому ребенку лучше выполнять упражнения небольшими, но частыми, дробными дозами.

Специалист, ведущий занятия по ЛФК, должен постоянно обращаться к индивидуальным картам медицинского освидетельствования детей и на основе их данных планировать объем и интенсивность упражнений для каждого ребенка.

При реализации индивидуального и дифференцированного подхода следует помнить, что коррекция имеющихся у детей грубых нарушений физического развития и моторики должна сочетаться с общим всесторонним физическим развитием, иначе узконаправленное воздействие физических упражнений на нарушенные функции не принесет желаемых результатов.

Необходимо также выявить *сохранные двигательные возможности* данного ученика, с учетом которых и проводить коррекционную работу.

К примеру, у ребенка являются сохранными такие качества, как подвижность в суставах, сила, быстрота, но у него имеются нарушения осанки. В этом случае следует применять упражнения на силу, быстроту, подвижность в суставах, но с направленностью на преодоление нарушений в осанке (быстрый бег на коротких дистанциях с сохранением правильной осанки; упражнения на развитие силы мышц спины, живота, ног, плечевого пояса с сохранением правильной осанки). Выполнение упражнений на коррекцию нарушений осанки следует чередовать с упражнениями, направленными на общее физическое развитие, формирование движений и развитие тонкой моторики.

#### *Педагогический контроль за коррекцией нарушений.*

1. Врачебный контроль за физическим воспитанием детей с умственной отсталостью включает систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием. Реакция на физическую нагрузку в процессе урока должна проявиться умеренными сдвигами показателей — частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания. Наиболее информативным методом является подсчет частоты сердечных

сокращений непосредственно перед началом урока и в конце каждой части (вводной, основной и заключительной) или после выполнения комплекса упражнений по десятисекундным отрезкам (умножается на 6).

Полученная физиологическая кривая (графическое изображение изменения частоты сердечных сокращений на протяжении урока) отражает реакцию организма, вызванную упражнениями, дает возможность проследить ее в динамике.

2. С учетом особенностей детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью необходимо тестировать следующие направления двигательной активности:

**Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение 5–6 мин. Тестируемый выполняет задание в удобном для него темпе. Результатом теста является подсчет пульса и определение выносливости по пятибалльной системе.

**Скоростно-силовые качества** оцениваются при проведении прыжков с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех прыжков.

Показателем **координации движений, двигательных реакций, ловкости** являются броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30–60 с в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

**Силу мышц ног, выносливость** позволяют оценить приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления; прыжки через скакалку на двух ногах — засчитывается количество прыжков до момента отказа тестируемого.

**Гибкость позвоночника** определяется из исходного положения: основная стойка, стопы параллельны. Тестируемый должен наклонить туловище и коснуться пола пальцами или ладонями, не сгибая ног в коленях. Если пальцы не достают пола, значит, подвижность недостаточна. Расстояние от пола измеряется сантиметровой лентой.

**Сила мышц брюшного пресса** определяется числом переходов из положения лежа на спине в положение сидя и обратно. Темп медленный. В возрасте 12–14 лет — 15–20 раз.

**Тонус мышц спины** определяется из исходного положения: лежа на животе, руки вперед — подъем верхней части туловища и ног удержание в течение 10–60 с. Оценивается по 6-балльной системе.



**Икроножные, бедренные мышцы** — стоять на носках от 5 до 15 с.

**Статическое равновесие** можно определить следующими заданиями:

1) Исходное положение (И.п.) — стопы вместе, руки вперед, глаза закрыть. Стоять прямо, не качаясь.

2) Стоять на одной ноге, руки на поясе, глаза открыты (закрыты).

Удерживаться в данном положении 15–30–60 с.

3. Критериями коррекционной работы по преодолению недостатков двигательной сферы ребенка являются уровень его физического развития, двигательных способностей, а также степень восстановления нарушенных функций. Это определяет необходимость для преподавателя ЛФК овладения методикой систематического контроля за физическим развитием и двигательными возможностями учеников.

С этой целью на каждого ученика заводится карта контроля за его физическим развитием и моторикой (табл. 3). По существу это своеобразный учительский журнал, состоящий из отдельных карт на каждого ребенка. Данные контроля отражаются в карте в течение всего периода занятий учащегося в группе ЛФК.

В конце каждой четверти в карте фиксируются данные о результативности коррекционной работы, отмечаются и оцениваются продвижения в физическом развитии и моторике. В течение учебного года, но не реже одного раза в четверть рекомендуется проводить психолого-медико-педагогический консилиум с участием классных руководителей, учителей физической культуры и ЛФК, воспитателей, на котором дается оценка динамики в психофизическом развитии ребенка и особое внимание обращается на степень сформированности его движений в учебной и трудовой деятельности. На этом же консилиуме намечаются дальнейшие формы и виды работ по исправлению нарушенных функций. Инструктор ЛФК должен давать консультации учителям об использовании в учебном процессе определенных коррекционных упражнений, способствующих преодолению двигательных нарушений у учащихся.

Параметры физического развития и двигательные способности измеряет инструктор ЛФК. Определенную сложность в этой работе составляет оценка состояния осанки и стопы, которые

профессионально может оценить только врач. Инструктор же ЛФК в карте отмечает, есть или нет улучшения состояния осанки и стопы.

В приводимой ниже карте дается перечень основных показателей физического развития и двигательных способностей, по которым следует оценивать результативность коррекционной работы.

Таблица 3

**Карта контроля за физическим развитием и двигательными способностями учащихся в группах ЛФК [3]**

№ п/п	Показатели	Учебный год 20__/_-20__/_				20__/_
		Даты обследований				
		Сентябрь	Декабрь	Март	Май	
Физическое развитие						
1	Длина тела (см)					
2	Масса тела (кг)					
3	Жизненная емкость легких (мл)					
4	Экскурсия грудной клетки (см)					
5	Состояние осанки					
6	Состояние стопы					
Двигательные способности						
1	Сила правой кисти (кг)					
2	Бег 30 м (с)					
3	Метание набивного мяча (см)					
4	Прыжок с места (см)					
5	Тройной прыжок с места (см) (Вводится в программу начиная с 3-го класса.)					
6	Движения кистями и пальцами рук					

*Примечание.* Отмечаются грубые нарушения физического развития, моторики.

Сила правой кисти измеряется детским динамометром, рассчитанным на максимальное усилие в 30 кг. Скорость бега определяется на отрезке 30 м с высокого старта.

Метание набивного мяча весом 1 кг производится сидя вперед из-за головы на дальность. Прыжок в длину с места проводится отталкиванием двумя ногами со взмахом руками. Изолированные движения пальцами рук выполняются попеременно на правой и левой руке с открытыми и закрытыми глазами.

Может быть так, что ученики 1-го или 2-го класса не смогут выполнить некоторые контрольные упражнения в силу имеющихся у них грубых нарушений в психофизическом развитии, в этом случае в графу данного показателя будет поставлен прочерк.

Тесты на измерение уровня развития двигательных способности детей дают возможность оценивать не только их физические качества (силу, быстроту, скоростно-силовые показатели), но и, самое главное, по ним можно анализировать степень координации движений, мышечных усилий, способность управлять пространственно-временными характеристиками движений.

Улучшение показателей физического развития и двигательных способностей детей является свидетельством методически правильно построенной работы по лечебной физкультуре.

*Обеспечение взаимосвязи занятий по ЛФК с другими формами физического воспитания.* Занятия лечебной физкультурой являются одним из разделов общей системы их воспитания и образования.

Содержание всех форм занятий ЛФК следует согласовывать с учебной программой по физической культуре, а также с программой по труду, который является действенным средством физического развития и коррекции недостатков умственно отсталых детей.

Необходимо согласование коррекционно-воспитательных задач, средств и методов обучения и развития, применяющихся на занятиях ЛФК и уроках физкультуры, а также на физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, игры и физические упражнения на больших переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах под руководством воспитателя).

Инструктор ЛФК устанавливает взаимосвязь по этому вопросу с воспитателями и учителями. Он сообщает им, кто из

учащихся их класса, группы посещает занятия по ЛФК, какие нарушения имеет, как следует их учитывать и как можно оказать коррекционное влияние на них в процессе проведения уроков и во внеклассной работе.

Например, необходимо следить за позой детей, имеющих деформации позвоночника; дифференцировать задания на уроках труда для детей с недостаточно развитыми движениями пальцев рук; не допускать, чтобы дети, имеющие искривления позвоночника, переносили ведра с водой во время уборки, полива клумб. Во внеурочное время следует проводить подвижные, игры и упражнения, способствующие коррекции выявленных недостатков развития.

Необходимо дать советы родителям, какие упражнения должны выполнять дети дома (особенно во время каникул) и каких видов физической нагрузки, а также каких поз ребенку следует избегать.

### **§3. Основные принципы развития моторных способностей детей с умственной отсталостью**

В структуре занятий по ЛФК большое внимание уделяется развитию моторики и психомоторики умственно отсталых детей [8].

#### *1. Психомоторика*

Психомоторика представляет собой взаимодействие восприятия, переживания, действия (как психического фактора) и движения (как моторного фактора).

На уроках по развитию психомоторики учитель помогает познать ребенку окружающий мир через движения.

##### *1.1. Слуховое восприятие:*

- реагировать на звуки (указать на источник звука взглядом, жестом, повернуться к нему);
- воспринимать звуковые сигналы, классифицировать их;
- воспринимать вербальные сигналы (игра: дети свободно бегают, ходят по залу; по команде учителя «вода» все должны запрыгнуть на возвышенное место (скамейку, гимнастическую лестницу); «земля» — быстро сесть на пол; «огонь» — быстро собраться возле учителя);
- ориентироваться в пространстве с помощью слухового восприятия.

### *1.2. Зрительное восприятие:*

- находить предмет глазами;
- фиксировать взгляд на предмете;
- проследивать перемещающийся предмет глазами;
- классифицировать видимые раздражители (по цвету, форме и т. д.);
- правильно воспринимать местонахождение предмета, человека в пространстве (позиция над, под, перед, позади);
- реагировать на знаки, жесты, позы (вариант групповой игры: учащиеся свободно перемещаются по залу, учитель, не привлекая внимания голосом, встает в определенную позицию, например поднимает одну руку, учащиеся, заметив это, должны также занять соответствующее исходное положение).

### *1.3. Тактильные ощущения:*

- ощупывать себя, учителя (человеческие прикосновения);
- ощупывать предметы различной формы, температуры, сделанные из различных материалов;
- узнавать предметы, осязая их (одному из учащихся завязывают глаза; рядом с ним лежит различный спортивный материал; к нему подходит другой ученик. Первый с завязанными глазами на ощупь должен догадаться, кто это, и выбрать для него по его просьбе из набора спортивного инвентаря определенный предмет);
- передвигаться с завязанными глазами.

### *1.4. Кинестезические ощущения*

Это ощущение своего тела в пространстве, ощущение изменения положения отдельных частей тела в пространстве во время движения, поэтому надо:

- совершать наклоны, круговые движения туловищем и различными частями тела;
- выполнять упражнения на равновесие, на установление равновесия после вращения тела;
- выполнять различные упражнения с закрытыми глазами (поднять левую руку, обе руки положить на живот, правой рукой взять левую ступню);
- ощущать на себе, на своем теле и около тела различные материалы, сохраняя при этом равновесие (предыдущее упражнение выполнять с мячом в руках);

Эти упражнения способствуют формированию понятий «на-верху», «внизу», «впереди», «сзади».

Дети с тяжелейшими нарушениями пассивно участвуют в двигательных упражнениях, комментируемых учителем.

## *2. Моторика*

Это совокупность произвольно управляемых двигательных процессов — движения.

Значение движений в жизни человека трудно переоценить. Дыхание, глотание, ходьба, жесты, мимика, артикуляция и многие другие обеспечивают как жизнедеятельность самого человека, так и общение его с другими людьми.

Все моторные действия управляются психическими процессами, т. е. психика и моторика взаимосвязаны.

### *2.1. Сенсомоторика*

Это развитие движений через ощущения. Сенсомоторные движения улучшаются посредством частого повторения упражнения, имитации, воспроизведения: подвижные игры для многообразного чувственного восприятия через зрительный, слуховой анализаторы, через осязательные ощущения, через мышечные ощущения.

### *2.2. Координация*

Это способность целесообразно соединять различные физические действия (ходьба), преобразовывать выработанные движения в соответствии с ситуацией или заданием (ходьба по лестнице), переключаться с одних на другие (обычная ходьба и ходьба на лыжах).

На уроках ЛФК ставится цель — развивать координационные способности применительно к требованиям жизни (чтобы ребенок мог ориентироваться в пространстве, обслуживать себя, правильно ходить, бегать и т. д.).

Чем больше новых движений будет осваивать ребенок с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, тем лучше будут развиваться его координационные способности.

Необходимо:

- играть в подвижные игры;
- играть в спортивные игры;
- заниматься лыжной подготовкой;
- заниматься велосипедной подготовкой;
- выполнять упражнения на развитие равновесия.

Л. П. Уфимцевой, Л. М. Сафоновой, Е. Б. Полежаевой разработана специальная программа, направленная на формирование и коррекцию психомоторных умений и навыков у детей и подростков с тяжелой умственной отсталостью [59].

### **Задачи программы:**

- 1) развитие мелкой моторики (тонких движений кистей и пальцев рук, зрительно-двигательной координации);
- 2) развитие крупной моторики (статистической и динамической координации движений, силы и выносливости основных мышечных групп);
- 3) формирование и совершенствование двигательных умений и навыков профессионально-прикладного характера.

### *Принципы построения программы:*

- доступность;
- систематичность и последовательность;
- индивидуальный и дифференцированный подход;
- практическая направленность.

## **Основные принципы формирования и коррекции психомоторных умений и навыков у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью**

Планируя работу по формированию и коррекции психомоторных умений и навыков, прежде всего необходимо опираться на данные диагностического обследования, которые помогут определить уровень актуального развития учащегося, а также спрогнозировать зону его ближайшего развития. При диагностике детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно опираться на уровневую теорию построения движений Н. А. Бернштейна. Учитывая результаты диагностики, можно правильно построить работу по компенсации недостатков психомоторного развития. Коррекционную работу с детьми и подростками, имеющими умеренную и тяжелую умственную отсталость, необходимо проводить с учетом наличия двух клинических групп олигофрении возбудимых (эретических) детей и подростков и заторможенных (торпидных).

Для правильного построения работы по коррекции психомоторики необходимо вычленить структуру поражения, а затем

формировать плохо развитые или отсутствующие «контингенты движений» того или иного церебрального уровня.

**Коррекция недостаточности А-уровня организации движений** заключается в выработке навыков удержания определенной позы в покое и движении. Совершенствование деятельности этого уровня организации движений осуществляется развитием статической выносливости, равновесия, способности удерживать позу после сбивающего воздействия (кружения).

**Недостаточность В-уровня организации движений** выражается в бедности защитных, вспомогательных, выразительных, мимических, пластических движений. Наиболее адекватным методом коррекции недостаточности синергий являются музыкально-ритмические упражнения. Музыкальный ритм изменяет деятельность нервной системы, вызывает рефлекторное усвоение ритма, растормаживает моторные центры, создает бодрое, радостное настроение, воспитывает активное внимание и торможение. Занятие под музыку позволяет точно дозировать раздражение по силе и длительности, упорядочивает темп движений, который легко увязывается с характером музыки. Улучшаются психические процессы, автоматизация двигательных актов.

**Коррекция недостаточности С-уровня** осуществляется упражнениями, направленными на развитие гибкости, укрепление мышц туловища. Полезны лазанья через препятствия, перешагивания, упражнения с партнером. В упражнениях используют веревки, мячи, обручи, мешочки с песком.

**Недостаточность Д-уровня** проявляется в невозможности интеллектуального, с опорой на память, решения двигательной задачи. Коррекция осуществляется играми по правилам с осознанием, запоминанием, пересказом их содержания. Используются игры и упражнения на развитие внимания, сообразительности, находчивости.

**Упражнение как средство овладения двигательными умениями.** Умения формируются в процессе многократного повторения нужного действия, т. е. путем упражнения. Последовательность процесса обучения двигательному действию предложена в работах Е. П. Ильина и представлена в табл. 4.



Таблица 4

**Последовательность процесса обучению двигательному действию  
(по И. П. Ильину) [60]**

	Наименование этапов		
	I. Начальное разучивание	II. Углубленное разучивание	III. Закрепление и совершенство- вание
Цель этапа	Сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия	Сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований	Закрепить умение и навык, сформировать способность выполнять действие в условиях его практического применения
Задачи, решаемые на этапах	1. Создать общее представление о двигательном действии и установке на овладение им	1. Углубить понимание закономерностей техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок	1. Закрепить в необходимой мере технику двигательного действия
	2. Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике к вновь изучаемому	2. Последовательно разучить общие детали, усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действия	2. Совершенствовать изучаемое действие в соединении с другими двигательными действиями
	3. Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок	3. Добиться слитного выполнения действий в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия	3. Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях
	4. Совершенствовать индивидуальные детали техники двигательного действия	4. Добиться выполнения основы двигательного действия в целом	4. Совершенствовать выполнение действия при повышающихся волевых и физических усилиях

Для оценки уровня сформированности навыков у детей с умственной отсталостью применяют диагностическую карту, представленную ниже.

### Диагностика сформированности психомоторных навыков

Индивидуальная карта \_\_\_\_\_

Фамилия, имя ученика \_\_\_\_\_

№	Наименование навыка	Наличие навыка						Итог
		Начало года		ч/з 6 месяцев		ч/з 12 месяцев		
		есть	Нет	есть	Нет	есть	Нет	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Развитие мелкой моторики								
1	Прокалывает иголкой по контуру на картоне							
2	Складывает по размеру кубики, матрешки и т. д.							
3	Вырезает ножницами предмет по контуру							
4	Нанизывает на стержень (проволоку), бусы, пуговицы двумя пальцами							
5	Действует двумя руками, выполняя операции. Отдает предпочтение левой руке. Отдает предпочтение правой руке							
6	Перебирает крупу							
7	Хорошо работает всеми пальцами							
8	Скатывает двумя руками лист бумаги							
9	Работает с мозаикой — крупные детали — средние детали — мелкие детали							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Готовность к овладению навыками самообслуживания</b>								
1	Поднимается на цыпочках							
2	Легко поворачивается боком							
3	Умеет подняться на небольшую площадку							
4	Может дотянуться до предмета, снять его, поставить: — стоя — сидя							
5	Умеет пользоваться застежками: — шнуровка — пуговицы — молния — крючки — липучки — клепки							
6	Перешагивает через препятствия							
<b>Готовность работы на станках (мини-типография)</b>								
1	Складывает стопку бумаги и выравнивает							
2	Разбивает стопку бумаги на кучки							
3	Раскладывает бумагу по размерам							
4	Сгибает лист бумаги							
5	Работает двумя руками или отдает предпочтение одной							
6	Использует в работе все пальцы							
7	Работает на брошюровщике							
8	Работает на резке							
9	Пользуется степлером							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Простейшие графомоторные навыки</b>								
1	Рисует, копирует простые узнаваемые картинки							
2	Умеет работать с линейкой							
3	Копирует геометрические фигуры							
4	Обводит по трафарету							
5	Рисует по клеточкам, соединяя точки							
6	Раскрашивает							
7	Штрихует							

### **Стадии формирования двигательного умения (навыка) по И. П. Ильину [60]**

*Первая стадия* связана с формированием понятия и зрительного представления о двигательном действии в целом. Главные каналы получения информации — зрительный (показ) и слуховой (объяснение). Возникающее представление о двигательном действии носит обобщенный характер и не подкреплено мышечно-двигательными ощущениями.

*Вторая стадия* связана с начальным этапом выполнения разучиваемого действия, поиском тех двигательных (межмышечных) координации, которые обеспечат выполнение двигательной задачи. Задачей этой и последующей стадий является научение следовать предъявленному образцу.

*Третья стадия* характеризуется концентрацией возбуждения в тех нервных центрах, которые участвуют в управлении данным двигательным актом. Правильное выполнение разучиваемых движений снимает чувство неуверенности и боязни. Постепенно устраняются защитные двигательные реакции, мешающие правильному выполнению двигательного действия. Начинает формироваться динамический стереотип, хотя ошибки в выполнении еще возможны, так как внимание еще напряжено и концентрируется в основном на движениях, при переключении внимания на окружающую обстановку качество выполнения движения ухудшается.

*Четвертая стадия* — автоматизация действия. Техника движения выполняется стабильно, Контроль движения осуществляется в основном за счет проприорецептивных сигналов, а зрительная обратная связь отходит на второй план.

*Пятая стадия* — формирование умений высшего порядка. Ребенок научается изменять детали двигательного действия для того, чтобы добиться максимального результата при изменившихся условиях деятельности.

Итак, общая динамика формирования двигательного навыка такова. При ознакомлении с двигательным действием в первую очередь формируются сенсорный и интеллектуальный компоненты навыка, т. е. зрительный образ и понятие об упражнении. В дальнейшем эти компоненты развиваются, обогащаются в совокупности с другими ощущениями (слуховыми, тактильными, вестибулярными, мышечно-суставными), образуют полимодальную концептуальную модель деятельности, т. е. программу двигательной деятельности.

Формирование этой программы образа идет от общего, схематичного к расчлененному, детализированному, а затем к свернутому, обобщенному образу. Существенной особенностью формирования сенсорного компонента навыка является возрастание прочности перцептивного следа с увеличением числа повторений действия.

Каждое занятие по формированию и коррекции психомоторики детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью состоит из трех частей.

1. Вводная часть — игры и упражнения, направленные на мобилизацию внимания, подготовку учащегося к предстоящим нагрузкам, поддержание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть — включает в себя игры и упражнения, направленные на решение специальных задач. Первоначально все упражнения выполняются по показу педагогом, с четким проговариванием всех элементов движения как педагогом, так и по возможности самим учеником. После того как движение доведено до автоматизма, ученик может выполнять его самостоятельно, без опоры на показ и помощь специалиста.

3. Заключительная часть — постепенное снижение нагрузки, релаксирующие упражнения.

Пример упражнений по формированию и коррекции психомоторики детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью приводится в *Приложении 6*.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какие общие и специфические задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания?
2. Дайте характеристику средств лечебной физической культуры для детей с умственной отсталостью.
3. В чем состоят особенности обучения двигательным действиям детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью?
4. Раскройте специфические особенности методики развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.
5. В чем состоят особенности воспитания умственно отсталого ребенка?
6. Каким образом через движение осуществляется коррекция психических нарушений (внимания, памяти, речи и др.)?
7. Охарактеризуйте основные нарушения в технике ходьбы и бега умственно отсталого ребенка и раскройте методические приемы их коррекции.
8. Охарактеризуйте основные нарушения в технике прыжков и раскройте методические приемы их коррекции.
9. Охарактеризуйте основные нарушения в технике метания и раскройте методические приемы их коррекции.
10. В чем состоит необходимость развития мелкой моторики рук для умственно отсталого ребенка? Какими приемами корригируются эти нарушения?
11. Основные направления коррекции вторичных нарушений. Какими приемами корригируются нарушения осанки и телосложения?
12. Какие методические приемы используются для коррекции расслабления?

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Бернштейн Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. М. : Медгиз, 1947. 254 с.

*Вайзман Н. П.* Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. М. : Аграф, 1997.

*Волков В. В.* Психомоторика / В. В. Волков. М. : Аграф, 1976. 104 с.

*Гранит Р.* Основы регуляции движений / Р. Гранит. М. : Мир, 1973. 367 с.

*Дмитриев А. А.* Исследования влияния дозированных физических нагрузок на организм учащихся вспомогательных школ / А. А. Дмитриев // Дефектология. 1981. № 5. С. 46–50.

*Дубровский В. И.* Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. М. : Владос, 2001. 608 с.

Лыжные гонки. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований. М. : Сов. спорт, 1993. 80 с.

*Новоселова Н. А.* Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, I–X классы) / Н. А. Новоселова, А. А. Шлыкова. Екатеринбург : Центр «Учебная книга», 2004. 136 с.

Программа классов (групп) для умственно отсталых детей (IQ 20–49). Программа «Особый ребенок». Пермь : ПОИПКРО, 2004. 152 с.

Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др. ; под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. СПб. : ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. 296 с.

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1–4 классы / под ред. А. А. Айдарбековой, В. М. Белова, В. В. Воронковой и др. М. : Просвещение. 2008. 192 с.

Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательной школы). Раздел «Физическая культура (1–9 классы)». М. : Просвещение, 1990.

Учебные программы для центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. V–IX классы. Минск : НМУ «Национальный институт образования», 2008. 192 с.

*Шапкова Л. В.* Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физкульт.-оздоров. и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллект. развитии / Л. В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. М. : Сов. спорт, 2001. 152 с.

## Глава 3

# **ПРОГРАММА «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

### **Пояснительная записка**

Занятия лечебной физической культурой в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе состоят в применении средств физической культуры с лечебной и профилактической целью.

**Основными задачами** являются:

- повышение неспецифической сопротивляемости организма;
- положительное воздействие на нервно-психическую сферу детей, повышение эмоционального фона;
- нормализация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- адаптация к физическим нагрузкам лечебно-охранительного режима;
- развитие двигательной активности.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор.

Для усвоения детьми с умеренной и тяжелой умственной отсталостью упражнений необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, наглядным материалом и непосредственной помощью учителя при выполнении упражнений. Учащимся не следует предлагать упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению



нервной системы, поэтому подбирать необходимо упражнения, состоящие из простых элементарных движений.

Дети с трудом осваивают представления о собственном теле и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации. Формирование представлений должно осуществляться в следующих направлениях:

**1. Строение тела и его части:**

- голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище — спина, грудь, живот, бок;
- руки — плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

**2. Пространственная ориентация в спортивном зале:** стены, потолок, углы, середина.

**3. Названия спортивного инвентаря и оборудования:** мячи, гантели, кегли, обручи, скакалка, гимнастическая скамейка, стенка, тренажеры;

**4. Исходные положения:**

- стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч);
- лежа (на спине, на животе, на боку);
- сидя (на полу, на скамейке, на фитболе);
- положениях рук, ног, туловища и ног относительно собственного тела.

**5. Понятия, обозначающие виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции:**

- подняться — опуститься;
- согнуться — разогнуться;
- наклониться — выпрямиться;
- повернуться, сесть, встать, идти, бежать, бросать, катить, поднять, ловить, поймать.

**6. Пространственные ориентиры:** направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх.

**7. Построения:** в колонну, шеренгу, в круг, в пары.

**8. Подвижные игры.**

В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью необходимо использовать следующие **приемы**: объяснение, устное оценивание, проговаривание хором, жесты, мимику, зрительно-наглядную информацию. Необходимо их сочетание с практической деятельностью.

При обучении двигательным действиям следует обучать целостному упражнению, создавая облегченные условия его выполнения.

Очень важен эмоциональный фон (музыкальное сопровождение), способствующий активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии. Важно вселять уверенность учащимся в собственные силы и возможности, обеспечивать положительное эмоциональное состояние детей на занятиях. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Настоящая программа включает следующие направления:

- коррекция дыхания;
- коррекция ходьбы и бега;
- коррекция прыжков;
- коррекция расслабления;
- коррекция равновесия;
- коррекция лазанья;
- коррекция метания;
- коррекция осанки;
- коррекция и профилактика плоскостопия;
- коррекция нарушения обмена веществ;
- коррекция мелкой моторики рук;
- коррекция зрения.

Кроме того, очень важной и необходимой частью коррекционных занятий являются подвижные игры.

### ***Коррекция дыхания***

Для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью характерно неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с дыханием. Учащихся необходимо учить пользоваться грудным, диафрагмальным, смешанным дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху.

### ***Коррекция ходьбы***

Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности: голова опущена вниз, шаркающая походка, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной

осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания.

### ***Коррекция бега***

При выполнении бега типичными ошибками являются напряжение, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах. При обучении бегу уделяется особое внимание темпу и ритму движений, согласованности движений, развитию скоростных качеств.

### ***Коррекция прыжков***

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, неумение приземляться. При прыжках в длину и высоту детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

При обучении прыжкам необходимо развивать силу разгибателей ног, симметричность движений, согласованность и точность движений.

### ***Коррекция расслабления***

Характерной особенностью детей с умственной отсталостью является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и после их окончания, особенно после метания, лазанья, во время изучения сложных движений.

Необходимо учить расслаблению всех мышц туловища, ног, верхних конечностей в различных положениях.

### ***Коррекция равновесия***

В различных системах корригирующей гимнастики этот вид движений используется в качестве верного средства для формирования осанки, воспитания тонкого ощущения отдельных частей тела в каждый данный момент, улучшения координации движений.

### ***Коррекция лазанья***

Лазанье и перелезание корригируют недостатки психической деятельности — страх, заниженную самооценку, неадекватность поведения в сложных ситуациях.

Упражнения способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки.

### ***Коррекция метания***

Нарушение движений в метании:

- напряженность, скованность туловища;
- торопливость, неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками;
- слабость финального усилия.

При обучении метанию необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий: развитие глазомера, точности направления и усилий, ручной ловкости.

### ***Коррекция осанки***

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки: сколиоз, круглая (сутулая) спина, кругло-вогнутая спина, плоская спина.

В основе формирования осанки лежит развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей; умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

Коррекция осанки включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц и целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

### ***Коррекция и профилактика плоскостопия***

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Ходьба и бег расстраивается, дети быстро утомляются, чувствуют боль при ходьбе.

В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод, ношение рациональной обуви, ограничение нагрузок на нижние конечности.

### ***Коррекция нарушения обмена веществ***

У детей, имеющих данные нарушения, обычно двигательные навыки не соответствуют возрастному уровню, физическая

работоспособность снижена, поэтому занятия ЛФК должны сочетаться с режимом усиленной физической активности.

На занятиях используются различные виды общеразвивающих упражнений, с постепенно повышающейся нагрузкой; упражнения преимущественно для крупных мышечных групп, отягощение, сопротивление, дыхательные упражнения и упражнения для развития основных движений.

### ***Коррекция мелкой моторики рук***

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений.

Совершенствовать координацию движений рук помогают специальные физические упражнения, особенно упражнения с мячами, различными по объему, весу, материалу, цвету; резиновыми кольцами, гимнастическими палками, кубиками.

### ***Коррекция зрения***

Чаще всего у детей с патологией органов зрения наблюдается вынужденное ограничение двигательной активности. Специальные упражнения нужно сочетать с общеразвивающими, дыхательными упражнениями, корригирующими. При выполнении упражнений, особенно с движениями рук, следует выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете.

### ***Коррекционно-развивающие игры***

Подвижная игра противодействует гипокенезии, способствует укреплению всех функций организма, развитию физических способностей.

Содержание игр должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам учащихся.

Содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление организма в целом.

Программа занятий ЛФК построена с учетом принципов системы физического воспитания, материал ее имеет коррекционную направленность и адаптирована для детей с умственной отсталостью.

Проводить занятия необходимо со строгим учетом и знанием возможностей и недостатков каждого ребенка. Важно вселять веру в собственные силы и возможности, обеспечивать положительное эмоциональное состояние детей на занятиях, проявление ими волевых, умственных и физических усилий.

## **ПРОГРАММА ПО ЛЕЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

6 КЛАСС (34 ЧАСА)

### **Общие теоретические сведения**

Особенности человеческого тела; правила безопасности на уроках; влияние физических упражнений и правильной осанки на телосложение и состояние организма; правильное питание, личная гигиена.

Правильное положение тела при ходьбе, беге, прыжках, метании. Значение правильной осанки при выполнении упражнений.

### **Коррекция дыхания (1 час)**

#### ***Основные движения и задания***

Повторение и совершенствование основных движений, изученных в предыдущих классах: «понюхать цветок», «остудить кашу», «каша кипит», «задуваем свечу».

#### ***Упражнения в положении стоя***

И. п. — стоя, руки опущены, пальцы скрещены перед собой. Вдох — поднимание рук вверх с разворотом ладоней наружу; выдох — возвращение в И. п.

И. п. — стоя прямо, руки вытянуты вперед. Вдох — разведение рук в стороны с одновременным подъемом на носки; выдох — в И. п.

И. п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) рука на поясе, правая (левая) рука поднята вверх. Вдох — наклон влево (вправо); выдох — в И. п.

*Упражнения в положении лежа на спине*

Выдох — подъем прямых ног вверх; выдох — в И. п.;

Выдох — подъем верхней части тела, руками коснуться коленей; вдох — в И. п.

Типы дыхания: грудное, диафрагмальное.

## **Коррекция ходьбы (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- ходьба на месте в различном темпе;
- ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа;
- ходьба в шеренге вперед с открытыми и закрытыми глазами;
- ходьба «гусеницей» (положив обе руки на плечи впереди идущего);
- ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга;
- ходьба с регулированием темпа музыкой (тихой — громкой).

## **Коррекция бега (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- «бег» руками стоя на месте;
- бег с забрасыванием голени назад на месте;
- бег «змейкой», не задевая предметов;
- бег с предметами в руках;
- переход с бега на ускоренную ходьбу с сохранением правильной осанки;
- бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнение упражнений на коррекцию осанки.

## **Коррекция прыжков (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- прыжки на месте на двух ногах с хлопками спереди, сзади, над головой;

- прыжки ноги вместе — ноги врозь;
- прыжки через гимнастическую палку вправо-влево, вперед-назад;
- подскоки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки на месте с закрытыми глазами;
- прыжки на батуте с ноги на ногу, вперед-назад, вправо-влево.

## **Коррекция навыков равновесия (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- ходьба с остановками на одной ноге по сигналу;
  - И. п. — основная стойка, одна ступня впереди (в одной линии): различные движения руками;
  - подъем с закрытыми глазами на носки, выполняя различные движения руками, повороты головы;
  - ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, с поворотами, боком. На носках с различными положениями рук;
  - ходьба с предметами в руках, перешагивая через разные по высоте предметы;
  - лежа на животе на фитболе, поворот на спину;
  - лежа спиной на фитболе, руки на полу, ноги вверх.
- Расслабление нижних конечностей, стоя на возвышении — качать свободно висящей ногой.

## **Коррекция лазанья (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- ползание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновые кольца и т. п.);
- ползание по гимнастической скамейке вперед и назад с открытыми и закрытыми глазами;
- перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы;
- лазанье по гимнастической стенке с грузом;
- лазанье в приседе.



## **Коррекция метания (2 часа)**

### ***Основные движения и задания***

- бег с высоким подниманием бедра с мячом в руках перед грудью;
- ходьба на носках с мячом в руках, остановка по сигналу;
- ведение мяча на месте правой (левой) рукой;
- обведение мяча вокруг предметов;
- ведение мяча «змейкой»;
- подбрасывать мяч одной рукой и ловить в воздухе;
- перебрасывание двух мячей друг другу одновременно;
- броски мячей в корзину, разных по весу, постепенно увеличивая расстояние;
- подбивать мяч ракеткой на месте.

Упражнения в расслаблении для рук, ног и туловища в сочетании с вариантами ходьбы.

Упражнения на дыхание стоя, лежа на спине.

## **Коррекция навыков расслабления (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

«Балерина» — подъем на носки, руки вверх, тянуться за руками; расслабиться.

«Обними себя» — 1 — руки в стороны, вдох, 2–3 — крепко обнять себя за плечи, выдох, 4 — расслабиться.

«Стряхнуть воду с пальцев» — сжатие и разжимание кистей; расслабление — встряхивание кистями.

Выполнение упражнений в разном темпе и из различных исходных положений: лежа на спине, сидя, стоя.

## **Коррекция нарушения осанки**

### **Упражнения для развития мышц плечевого пояса, верхних конечностей (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

— повторение основных движений, изученных ранее, усложняя их согласованием с движением рук (руки в стороны, за спину, на голову, на пояс):

- вращение выпрямленными руками в плечевых суставах вперед и назад;
- сведение и разведение рук в горизонтальной плоскости;
- вращение в плечевых суставах — руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются плечевых суставов.

Выполнение упражнений стоя, сидя на фитболе, сидя ноги скрестно.

### **Упражнения для мышц туловища (1 час)**

#### ***Основные движения и задания***

Упражнения для рук с хлопками над головой, перед собой, за спиной, с поворотами вправо-влево, наклонами вперед-назад, вправо-влево.

Упражнения у гимнастической стенки:

- «Самовытяжение». Вытягивание прямых рук вверх, считая до 6–8;
- висы, стоя спиной к гимнастической стенке: с широким хватом на уровне плеч, сгибая колени;
- висы, стоя спиной к гимнастической стенке: руки хватом выше головы;
- упражнения «Велосипед», «Ножницы» — руками и ногами;
- «Лодочка». Счет до 6–8.

Упражнения на расслабление мышц туловища.

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

И. п. — лежа на спине:

- движения ногами, как при плавании способом «кроль»;
- движения ногами, при плавании способом «брасс»;
- круговые движения ногами;
- поднимание и опускание верхней части туловища (ноги согнуты в коленных суставах).

Упражнения с фитболом:

- лежа на спине на фитболе, руки за головой, скрестно на плечах, в «крылышки»;
- приподнимать до горизонтального уровня над мячом голову и плечи;

- лежа на спине, стопы на фитболе;
  - поднимая верхнюю часть туловища, тянуться руками вперед;
  - поднимать мяч согнутыми в коленных суставах ногами.
- Диафрагмальное дыхание.

## **Упражнения на расслабление мышц туловища**

Выполнение упражнений стоя, сидя, лежа на спине, животе.

### **Упражнения с мячом с партнером и без партнера (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- наклоны с мячом в руках к правой (левой) ноге;
- прокатывание мяча вокруг ног;
- броски мяча вверх и ловля его двумя руками;
- то же с хлопками в ладоши;
- зажав мяч ступнями, повороты туловища лежа на спине на бок, живот, спину в правую и левую сторону;
- перекачивание мяча друг другу, лежа на животе;
- катание мяча сидя в кругу под приподнятыми ногами.

### **Упражнения с фитболом (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- И. п. — сидя на фитболе:
- наклоны в стороны с различным положением рук: на поясе, за головой, в стороны;
  - наклоны вперед к выставленной вперед ноге с различным положением рук;
  - круговые движения прямыми руками вперед и назад.
- И. п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу:
- шаги руками вперед и назад (затылок, шея, спина — на прямой линии);
  - поочередное поднятие согнутой в колене ноги до горизонтали.
- И. п. — лежа на спине на фитболе:
- сгибание и разгибание ног в коленных суставах, перекачиваясь на фитболе;

- садиться из положения: руки за голову — руки на пояс;
- движения руками «бокс»;
- движения руками «брасс».

И. п. — стоя перед фитболом: ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола.

Расслабление мышц туловища сидя на полу спиной к фитболу (голова на мяче), придерживая сзади руками; покачивание влево — вправо.

### **Упражнения с гимнастической палкой (3 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- подъем палки вверх на прямых руках и опускание на поясницу;
- маятниковые движения палкой за спиной прямыми руками;
- маховые движения руками вверх-вниз;
- движения кистями вверх-вниз, не сгибая рук (палка внизу-вверху);
- «Самовытяжение». Вытягивание прямых рук вверх, счет до 6–8;
- приседания с палкой на груди, на лопатках;
- повороты направо-налево с палкой на лопатках.

И. п. — лежа на спине:

- «Велосипед», «Ножницы», палка в согнутых в локтях руках на груди.

И. п. — лежа на животе:

- вытягивание палки вверх на прямых руках;
- подъем головы и туловища вверх с палкой за головой;
- подъем верхней части тела и прямых ног с палкой в прямых руках вверх;
- «Самовытяжение» позвоночника с палкой в прямых руках вверх.

Выполнение упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя ноги скрестно, сидя на фитболе, лежа на спине.

## Коррекция фигуры

### Упражнения при нарушении мена веществ (3 часа)

#### **Основные движения и задания:**

- бег с переходом на ускоренную ходьбу;
- ходьба с изменением скорости;
- ходьба с высоким подниманием колен, с гантелями в руках;
- наклоны туловища вперед и назад, вправо-влево с различными положениями рук;
- круговые движения руками вперед и назад с гантелями по 0,5 кг;
- махи руками вперед и назад;
- движения руками, имитирующие срывание яблок с дерева;
- повороты туловища с отведением вытянутых рук в стороны;
- приседания с утяжелителем (0,5 кг).

И. п. — лежа на спине:

- дыхательные упражнения на статическое диафрагмальное дыхание;
- выполнение упражнений для ног:
- подъем ног до прямого угла (при опускании разводить в стороны);
- «Велосипед», «ножницы».

И. п. — лежа на животе: подъем верхней части туловища с опорой на вытянутые руки.

Прыжки на батуте с маховыми движениями рук в стороны, вверх-вниз.

Велотренажер.

Выполнение упражнений в быстром, среднем, медленном темпе.

### Укрепление мышц свода стопы (3 часа)

#### **Основные движения и задания**

- ходьба на носках, крадучись, по канату, массажному коврику, гимнастической палке;
- прыжки на месте и с продвижением вперед-назад, вправо-влево;
- полуприсед на наружных сводах стоп;

- подъем на носки, стоя след в след;
- стоя носки вместе, пятки врозь — подниматься и опускаться, не касаясь пола;
- круговые поочередные и одновременные движения стопой;
- захват пальцами различных мелких предметов и перекладывание их вправо (влево);
- катание стопами массажного мячика;
- ходьба по гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево (ноги серединой стоп стоят на одной из реек);
- приседать, стоя на пальцах на рейке гимнастической стенки.

И. п. — лежа на спине:

- сгибание пальцев ног в «кулак»;
- одновременное и поочередное отрывание пяток от пола (ноги согнуты в коленях).

Упражнения на расслабление мышц нижних конечностей.

## **Коррекция зрения (2 часа)**

### ***Основные движения и задания***

- упражнения для глаз с фиксацией взгляда вверх-вниз, вправо-влево;
- круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно;
- часто моргать, крепко зажмуривать глаза.

Упражнения с мячами:

- броски теннисного мяча в мишень;
- передача партнеру из-за головы, от груди волейбольного, футбольного, баскетбольного мяча.

Общеразвивающие упражнения сидя на фитболе с фиксацией взгляда на движениях правой (левой) руки, правой (левой) ноги.

И. п. — лежа на спине:

- махи ногами с фиксацией взгляда на носках ног;
- разведение и сведение ног скрестно: следить за кончиками большого пальца одной, затем другой ноги;
- различные движения руками с фиксацией взгляда на движениях кисти;
- подъем согнутых ног к груди, смотреть на колени.

Дыхательные упражнения.

## **Коррекция мелкой моторики рук (3 часа)**

### ***Основные движения и задания***

— упражнения с мелким спортивным инвентарем: мячами, гимнастическими палками, экспандерами;

— сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно с разворотом рук наружу;

— круговые движения кистями с теннисным мячом в руках;

— переключивание, перебрасывание мячей разного диаметра;

— гимнастическая палка в вытянутых руках перед грудью: движения кистями вверх-вниз.

Упражнения с фитболом:

— вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево;

— сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

## **Контрольное тестирование (2 часа)**

### ***Подвижные игры***

«Ели, елки, елочки», «Мяч в кругу», «Раз картошка, два картошка», «Змейка на четвереньках», «Слушай команду», «Светофор», «По канату», «Запрещенное движение».

Волейбол с воздушными шарами.

Эстафета с мячом на месте.

Бадминтон.

## **7 КЛАСС (34 ЧАСА)**

### **Общие теоретические сведения**

Правила дыхания при выполнении упражнений; гигиена дыхания. Правила питания при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травматизма.

Правила безопасности во время выполнения физических упражнений.

Практический материал.

## Коррекция дыхания (1 час)

**Основные движения и задания:** дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Дыхательные упражнения:

«Шарик». 1–2–3–4 — четыре глубоких вдоха, задержка дыхания, затем на счет 1–8 — медленный выдох;

«Пловец». 1 — резкий вдох, присесть, зажать пальцами нос; 2–3 — держать, 4 — встать, руки вверх — выдох.

Упражнения на развитие носового дыхания: закрывать правую (левую) ноздрю 4 раза — вдох — выдох.

Совершенствование упражнений для рук, ног, туловища, головы с акцентированным вниманием на дыхании:

И. п. — стоя прямо, руки за спиной в захвате кистью локтевого сустава противоположной руки. На вдохе — плечи назад, на выдохе — И. п.;

И. п. — стоя прямо, руки за спиной, пальцы сплетены. На вдохе — плечи назад с одновременным подъемом на носки; на выдохе — И. п.;

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выдох — подъем верхней части тела, обхватывая колени руками; вдох — И. п.;

И. п. — лежа на спине, руки за головой. Выдох — поднимать одну ногу, сгибая ее в колене; вдох — И. п.

## Коррекция ходьбы (1 час)

**Основные движения и задания**

- ходьба с выполнением упражнений на расслабление;
- медленная ходьба в сочетании с ускорением;
- ходьба с выполнением дыхательных упражнений;
- ритмическая ходьба с коллективным подсчетом;
- ходьба с различными движениями рук по показу: руки вперед, вверх, в стороны, за спину с сохранением правильной осанки;
- выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг».



## **Коррекция бега (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- медленный бег с подскоками;
- бег с переходом на спортивную ходьбу;
- бег с фитболом в руках;
- бег в различном темпе: медленно, быстро, «челночный бег», с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов.

## **Коррекция прыжков (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
  - прыжки на гимнастическую скамейку — прыжки с гимнастической скамейки;
  - прыжки через обруч;
  - прыжки с зажатым между стопами мячом вперед;
  - прыжки на батуте: ноги вместе — ноги врозь.
- Упражнения на расслабление лежа на спине.

## **Коррекция равновесия (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- ходьба с мешочком на голове;
  - ходьба с остановками на одной ноге и разнообразными движениями рук.
- Упражнения с фитболом:
- наклоны вперед к выставленной ноге с различными положениями рук;
  - удерживание правильной осанки в разных положениях: руки в стороны, вверх, согнутые в локтях;
  - круговые вращения руками;
  - наклоны поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
  - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе — махи прямой ногой вверх.
- Прыжки на батуте вправо-влево, вперед-назад на двух ногах.

## **Коррекция расслабления (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

И. п. — туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно. Поднимать плечи вверх и, расслабив их, опускать;

И. п. — то же, руки в стороны. Расслабление рук с последующими затухающими колебаниями;

И. п. — ноги врозь, руки вверх. Мах руками вниз и назад и снова вверх с одновременным пружинящим приседанием и наклоном туловища вперед с последующим выпрямлением (руки расслаблены).

Из стойки ноги врозь последовательно расслаблять мышцы шеи, плечевой пояс, руки, все туловище.

Стоя на возвышении, качать свободно висящей ногой с полуприседом на опорной ноге и последующим разгибанием опорной ноги.

Подъем бедра двумя руками (голень и стопы расслаблены).

## **Укрепление мышц свода стопы (3 часа)**

### ***Основные движения и задания***

— ходьба на носках, на пятках и наружной стороне стоп, гусиным шагом, в полуприседе в сочетании с прыжками;

— прыжки на месте на носках, с поворотом;

— перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке;

— захватывание и перекалывание пальцами ног различных предметов;

— подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке;

— левая — правая нога на носок в быстром темпе.

Упражнения с гимнастической палкой:

— катать палку отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе (стоя и сидя);

— ходьба боковыми шагами по палке от края до края так, чтобы палка располагалась посреди стопы поперек ее;

— ходьба вдоль по палке вперед носками, обратно — пятками;

— приседания на палке.

Специальные упражнения для укрепления свода стоп:

И. п. — лежа на спине. Ноги сомкнуты, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенными поверхностями: разведение пяток — в исходное положение; ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол: поочередное и одновременное отрывание пяток от пола.

Сидя на полу, ноги вытянуты. Носки и пальцы ног тянуть на себя — И. п.

И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе: поочередно отставлять ногу вперед, в сторону, назад;

И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе: одновременно подниматься на носки и опускаться, не касаясь пола пятками;

И. п. — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки на поясе: полуприседания, одновременно устанавливая стопу на ее наружный край.

Упражнения с фитболом.

Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени:

— одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод стопы;

— катать мяч стопами вперед-назад;

— «Гусеничка». Поочередно стопами на «дыхательном» мяче.

## **Коррекция лазанья и перелезания (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

— сочетание ползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет;

— лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы;

— лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;

— перешагивание через препятствия различной высоты.

## **Коррекция нарушения осанки**

### **Укрепление мышц плечевого пояса и верхних конечностей (1 час)**

#### ***Основные движения и задания***

И. п. — стоя прямо, руки в стороны: повороты ладоней вверх — вниз, медленное сведение рук в горизонтальной плоскости, вращение выпрямленными руками в плечевых суставах по большой амплитуде вперед и назад.

Упражнения с фитболом:

- перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот;
- вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево;
- маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз;
- поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

### **Развитие силовой выносливости мышц спины (1 час)**

#### ***Основные движения и задания***

Выполнение упражнений лежа на животе на полу:

- подъем головы и плеч с различными движениями рук: в стороны — сжимание и разжимание пальцев;
- прямые руки назад, в стороны, вверх, за голову;
- имитация «бокса»;
- прокатывание теннисного мяча под руками детей;
- поочередное и одновременное поднятие прямых ног.

Упражнения с фитболом.

Лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной:

- движение прямых рук вперед-назад;
- руки в «крылышки»;
- разгибание в грудном отделе позвоночника;
- упражнение «ножницы».

### **Упражнения для развития гибкости позвоночника (1 час)**

#### ***Основные движения и задания***

И. п. — лежа на спине на фитболе, тянуть руки в стороны — вверх;

- сидя на фитболе, глубокий наклон вперед, обхватывая мяч руками, тянуть к себе;
- наклоны вправо-влево в разном темпе;
- наклоны вперед до горизонтального положения, затем до горизонтальной опорной поверхности;
- упражнение «Дровосек»;
- стоя на коленях повороты вправо-влево;
- сидя на пятках, руки подняты вверх — наклоны вперед;
- сидя на полу, ноги скрестно — наклоны вперед до касания вытянутыми руками опорной поверхности;
- сидя на полу, правая (левая) нога вытянута вперед, левая согнута и лежит на полу — наклоны к правой (левой) ноге, растягивая мышцы спины.

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди;

- выдох — подъем верхней части туловища вверх, вдох — в И. п.
- руки вытянуты вдоль тела; выдох — подъем верхней части тела и ног, сгибая их в коленных суставах, вдох — в И. п.;
- одна нога согнута в колене; выдох — подъем верхней части тела до положения сидя, вдох — в И. п.;
- сидя на полу в упоре сзади на локтях; попеременно и подтягивать колени к груди; одновременно подтягивать колени к груди выпрямлять ноги, не касаясь опорной поверхности;

И. п. — стоя: подъем правой (левой) ноги, возвращение в И. п.; подтягивать правое (левое) колено обеими руками к груди.

Дыхательные упражнения.

### **Упражнения с мячом для коррекции нарушения осанки (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- толчки, броски, ловля мячей;
- подъем мяча вверх;
- повороты вправо (влево) с ударом мячом у правой (левой) ноги;
- наклоны вниз — вправо (влево);

- прокатывание мяча вокруг правой (левой) ноги;
- перебрасывание мяча из одной руки в другую.

И. п. — лежа на спине: подъем ног с мячом, зажатым между ступней.

И. п. — лежа на животе: катание мяча друг другу.

### **Упражнения с фитболом для коррекции сутулости и круглой спины (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- подскоки на фитболе, сохраняя правильную осанку, с работой плеч, стоп — с отрывом от пола только пяток или только носков;
- упражнения для рук сидя на фитболе: круговые вращения прямыми руками вперед и назад;
- хлопки над головой, перед собой, за спиной;
- «ножницы» руками.

И. п. — лежа на животе на фитболе.

Движения рук:

- вперед, в стороны, к плечам, «бокс» руками, «ножницы», «крылышки»;
- горизонтальные «ножницы» ногами.

И. п. — лежа на спине на фитболе:

- руки в стороны, прогнуться — держать;
- руки в «крылышки», прогнуться — держать;
- подъем правой (левой) ноги до горизонтального уровня;
- перекатываться на фитболе, сгибая и разгибая ноги в коленных суставах.

И. п. — на четвереньках, фитбол под грудью: «кошечка ласковая» — прогибаться в грудном и поясничном отделе.

И. п. — сед на пятках, руки в опоре на фитболе: откатывать мяч руками вперед, вытягивая позвоночник

### **Упражнения с гимнастической палкой (3 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- движения палкой в прямых руках вверх, опускать за голову;
- наклоны вправо-влево с палкой в прямых руках;
- приседания: 1–2 — палку вперед, 3–4 — палку вниз;

- подъем на носки с палкой за спиной на локтевых сгибах;
- махи палкой в прямых руках вверх — назад, одновременно отставляя ногу назад на носок;

И. п. — лежа на спине, палка — горизонтально над головой: махом рук сесть, перевести вниз; перекатываться на спине вперед — назад с палкой под коленями.

И. п. — лежа на животе с палкой в согнутых руках, подъем палки и верхней части туловища; прокатывание палки от плечевого пояса до поясницы.

## **Коррекция фигуры**

### **Упражнения при нарушении обмена веществ (3 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- ходьба с изменением скорости по сигналу с активной работой рук;
- прыжки на батуте с различными движениями рук и ног.

Упражнения для крупных мышечных групп выполнять с большой амплитудой:

- махи, движения руками и ногами, туловищем;
- наклоны вперед-назад, вправо-влево;
- повороты направо-налево с приседанием.

Общеразвивающие упражнения с утяжелителями (гантелями):

- отжимания от стены обеими руками;
- упражнения для брюшного пресса.

Исходные положения: стоя, сидя на фитболе, лежа на спине; дыхательные упражнения.

### **Коррекция метания (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- метание мяча через плечо с места на дальность;
- метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени;
- броски из-за головы двумя руками баскетбольного мяча в стену с прогибанием туловища назад;
- выпускать теннисные мячи и ловить их захватом сверху (И. п. — руки с мячами впереди).

Упражнения с набивным мячом:

- подъем мяча вверх, вперед, вправо, влево;
- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой;
- наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди, за головой;
- броски мяча в стену и ловля его после приседания;
- то же после отскока от пола;
- то же после хлопка в ладоши;
- перебрасывание мяча двумя руками из-за головы партнеру и ловля двумя руками с постепенным увеличением расстояния и высоты полета.

## **Коррекция мелкой моторики рук (3 часа)**

### ***Основные движения и задания***

- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя;
- подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот;
- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей выполнение хлопков спереди, сзади, под коленом;
- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками;
- поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя руками (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);
- метание в горизонтальную цель мячами, разными по весу и материалу с разного расстояния.

Упражнения с фитболом:

- подъем фитбола перед грудью, над головой;
- сжимать дыхательный мяч руками перед грудью, над головой, опущенными руками;
- наклоны вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

## **Коррекция зрения (2 часа)**

### ***Основные движения и задания***

- упражнения для глаз:
- смотреть вверх-вниз, вверх-вправо (влево);



- круговые вращения глазами по часовой стрелке и обратно;
- частые моргания в течение 15–20 секунд 4–5 раз;
- махи руками с фиксацией взгляда на одной кисти руки;
- скрестные движения прямыми руками с фиксацией взгляда на движении кисти одной, затем другой руки из исходного положения — стоя, лежа на спине;
- махи одной ногой к одноименной руке с фиксацией взгляда на носке;

И. п. — лежа на спине:

- поочередный подъем ног с фиксацией взгляда на носке одной ноги;
- одновременный подъем прямых ног с фиксацией взгляда на носках;

И.п — сидя на полу, упор руками сзади: скрестные движения прямыми ногами с фиксацией взгляда на носке одной ноги.

Упражнения для рук с гантелями с фиксацией взгляда то на одной, то на другой гантели.

## **Контрольное тестирование (2 часа)**

### ***Подвижные игры***

- «Делай так, делай эдак»;
  - «Быстро шагай, смотри не зевай!»;
  - «Возьми приз», «Мяч в корзину»;
  - «Самый ловкий», «Не опоздай».
- Эстафеты с обручем, мячом.

## **8 КЛАСС (34 ЧАСА)**

### **Общие теоретические сведения**

Здоровый образ жизни; значение личной гигиены для физического развития учащихся; правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; основы правильного питания;

Влияние физических упражнений на развитие организма и осанки.

## **Коррекция дыхания (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

Ходьба с различными вариантами дыхания (2 шага — вдох — 3 — выдох), 3 шага — вдох — 4–5 — выдох).

И. п. — стоя прямо, руки подняты за голову, пальцы сцеплены, ладони на затылке, локти направлены вперед, голова наклонена. Вдох — локти отводить назад, на выдохе — в И. п.

И. п. — основное: на вдохе — шаг вперед с одновременным подъемом рук вверх, на выдохе — в И. п.

И. п. — лежа на животе — руки вдоль туловища: вдох — подъем верхней части тела, выдох — в И. п.

И. п. — лежа на животе, руки за спиной, пальцы сцеплены: вдох — разгибание, выдох — в И. п.

Глубокое, полное, медленное дыхание (грудное и диафрагмальное) при выполнении упражнений.

## **Коррекция ходьбы (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

— ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа (быстро-медленно);

— ходьба в колонне «гусеницей» в полуприседе;

— ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами вдвоем;

— ходьба с выполнением дыхательных упражнений: произношение на выдохе «ох», «ах», «ух»;

— ходьба с выполнением упражнений по показу и команде;

— ходьба вперед с закрытыми глазами.

## **Коррекция бега (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

— медленный бег в сочетании с ходьбой;

— бег с перепрыгиванием через большие и малые мячи;

— бег с подпрыгиванием и доставанием предмета;

— бег спиной вперед;

— бег с предметами в руках.

## **Коррекция прыжков (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- прыжки по прямой поочередно на каждой ноге;
  - прыжки по разным ориентирам на двух ногах;
  - прыжки с зажатым между стопами мячом;
  - прыжки в длину с места;
  - прыжки через скакалку на двух ногах;
  - прыжки на батуте с различными движениями рук и ног.
- Упражнения на расслабление стоя, лежа на спине.

## **Коррекция навыков равновесия (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

- ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, обручей;
- ходьба по скамейке спиной вперед;
- подъем на носках с закрытыми глазами;
- стойка на одной ноге с различными положениями рук;
- ходьба с мешочком на голове, с остановками на одной ноге по сигналу.

## **Укрепление мышц свода стопы (3 часа)**

### ***Основные движения и задания***

- ходьба на пятках и наружных сторонах стоп с шариками, орехами, захваченными пальцами ног;
- собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, шнура;
- захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов.

Специальные упражнения сидя на скамейке:

И. п. — стопы вместе, руки на поясе: максимальное сведение и разведение пяток, не отрывая носков от пола;

И. п. — стопы расположены параллельно на расстоянии длины стопы:

- максимально сводить и разводить носки, не отрывая пятки от пола;
- «ползание» стопой вперед и назад с помощью пальцев.

Специальные упражнения стоя:

И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе: поочередно подниматься на носки одной ноги;

И. п. — стопы расположены параллельно на расстоянии длины стопы;

— подниматься на носках, максимально вытягивая туловище вверх;

— перекатываться с пятки на носок и обратно.

И. п. — лежа на спине; И. п. — ноги согнуты:

— передвижение стоп с помощью пальцев — «гусеничка»;

— активное сведение и разведение пяток;

И. п. — ноги согнуты, одна нога на колене другой ноги: круговые движения стопой.

## **Коррекция расслабления (1 час)**

### ***Основные движения и задания***

— бег с высоким подниманием бедра с переходом на расслабленный бег «трусцой»;

И. п. — основная стойка, руки вверх:

— расслабление с падением кистей рук, предплечий, плеч;

— расслабление падение головы вперед и назад, в сторону;

— из основной стойки — падение прямого тела вперед с выставлением одной ноги вперед и последующим расслаблением мышц туловища и падением верхней части туловища (до наклона вперед);

— сидя на пятках, держаться прямо с прогнутой поясницей и расслабленно с согнутой спиной (руки расслаблены и опущены вниз);

— «Лодочка» — лежа на животе, руки за голову:

— поднять голову, грудь, ноги; задержаться на несколько секунд, расслабить все мышцы; согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами.

Общеразвивающие упражнения с последующим полным расслаблением мышц тела.

## **Профилактика нарушения осанки**

### **Укрепление мышц плечевого пояса и верхних конечностей (1 час)**

#### ***Основные движения и задания***

- ходьба с различными движениями рук: в стороны, вверх, вперед, круговые вращения прямыми руками, вперед и назад;
- упражнения для рук с гантелями (0, 5–1 кг);
- простые висы на гимнастической стенке;
- лазанье по гимнастической стенке.

### **Развитие гибкости позвоночника (1 час)**

#### ***Основные движения и задания***

- ходьба в глубоком наклоне, захватив руками носки ног;
- медленные наклоны к носкам из различных исходных положений: стоя, ноги врозь, ноги вместе; сидя на полу ноги скрестно;
- наклоны влево-вправо с различным положением рук;
- повороты верхней части тела влево-вправо с поднятыми вверх руками;

И. п. — сидя на пятках, руки вверх: наклоны туловища вперед с поворотом тела влево-вправо;

### **Развитие силовой выносливости мышц спины (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок на кистях рук:

- подъем головы и плеч, руки на пояс, держать 5–8 с;
- руки в стороны, к плечам, в стороны — держать 5–8 с;
- то же, руки вверх, держать 10–15 с,
- имитация «бокса»;
- движения руками в сторону, к плечам, вверх выдерживать 5–8 с в каждом положении;
- руки в стороны — небольшие круговое вращение руками в плечевых суставах;
- руки вверх: передача теннисного мяча, эстафетной палочки, булавы справа налево и обратно (из рук в руки) до конца шеренги;
- подъем обеих ног, держать;

- сидя спиной к гимнастической стенке, руки вверх с хватом за рейку — напряженное выгибание;
- тоже, но стоя спиной к гимнастической стенке.

### **Развитие мышц живота (2 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- ходьба на носках, подскоки, бег;
  - общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением числа упражнений и повторений;
  - упражнения для мышц брюшного пресса из различных исходных положений с использованием отягощений;
  - упражнения, связанные с изменением положения туловища (наклоны, повороты);
  - «Ножницы», «Велосипед» (подъем ног под разными углами).
- И. п. — лежа на спине на фитболе:
- боковые скручивания;
  - подъем верхней части туловища с мячом в вытянутых руках;
  - стоя на коленях перед мячом — руки на мяче — перекачивание фитбола вперед — назад.
- Диафрагмальное дыхание.

### **Упражнения с мячом (медицинболом) при нарушении осанки (1 час)**

#### ***Основные движения и задания***

- наклоны, повороты, приседания с мячом в руках, сохраняя правильную осанку;
  - броски мяча вверх, с хлопками в ладоши перед собой, за спиной;
  - толчки мяча от груди и ловля его;
  - то же из приседа;
  - то же сидя.
- Упражнения с партнером:
- броски мяча друг другу из-за головы;
  - то же сидя, ноги врозь;
  - лежа на спине, поднять вверх ноги (мяч на полу за головой, поддерживается руками), опустить ноги с одновременным подниманием туловища и броском мяча вперед — вверх партнеру.

## Упражнения с фитболом (3 часа)

### Основные движения и задания

Подскоки с работой ног и рук.

И. п. — сидя на фитболе: руки в стороны, к плечам, вперед, вверх, «ножницы» руками.

И. п. — лежа на животе с гантелями в руках: руки в «крылышки», вверх, попеременное движение прямых рук вперед-назад, «ножницы», «брасс»;

— подъем обеих ног до горизонтального уровня;

— вертикальные «ножницы».

И. п. — лежа на спине:

— руки вверх, к плечам, в стороны, «ножницы», «брасс»;

— перекаtywаясь на фитболе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;

— подъем прямых ног до горизонтального уровня с движениями рук в «крылышки», в стороны.

Упражнения выполнять с использованием гантелей по 0,5–1 кг.

### Упражнения при нарушении осанки без предметов (1 час)

### Основные движения и задания

Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия, выполняя различные движения для рук.

И. п. — основная стойка:

— круговые вращения руками назад, сжимая и разжимая пальцы;

— «Ножницы» руками;

— Руки вверх, тянуться — держать 8 — 10 с.

И. п. — лежа на спине:

— «Бревнышко» — перекаtywаться на живот, не сгибая рук и ног;

— «Самовытяжение» — руки вверх, носки ног на себя — держать 5–8 с;

— «Велосипед».

И. п. — лежа на животе:

— «Лодочка» — подъем рук и ног, лицо параллельно полу — держать 10–15 с;

- «Крылышки» — поднимать и опускать руки, согнутые в локтевых суставах — 8–10 раз;
- «Рыбка» — подъем грудной клетки ног с отведением рук назад — 8–10 раз;
- «Ортопедический брасс» руками (вперед, в стороны, назад).

### **Упражнения с гимнастической палкой (3 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- ходьба на месте, высоко поднимая колени, с палкой сзади на локтевых суставах;
- ходьба по залу на носках с палкой в том же положении.

И. п. — палка за спиной на лопатках:

- движения палкой вниз — на лопатки — вверх — на лопатки;
- наклоны вперед до горизонтального положения с палкой в вытянутых руках поочередно с поворотами;
- повороты туловища с палкой на плечах вправо-влево поочередно с наклонами вперед;
- с палкой в вытянутых руках прогнуться вперед как можно ниже назад, сгибая колени;
- глубокие выпады с одновременным подъемом рук с палкой вверх — назад;
- «Самовытяжение» с палкой в вытянутых руках в различных исходных положениях: стоя, сидя ноги скрестно, лежа на спине, на животе.

Упражнения с гимнастической палкой выполнять стоя, сидя на фитболе, лежа на спине, на животе.

### **Коррекция фигуры**

#### **Профилактика при нарушения обмена веществ (3 часа)**

#### ***Основные движения и задания***

- прыжки на батуте в различном темпе с движениями рук;
- прыжки на скакалке;
- быстрая ходьба с переходом на бег и обратно;
- ходьба с одновременными движениями рук и ног;
- езда на велотренажере;
- отжимания от стены двумя руками и поочередно каждой рукой.



Общеразвивающие упражнения с утяжелителями: гантелями, баскетбольным мячом, фитболом.

Исходные положения: стоя, лежа на спине, животе, стоя на коленях, сидя на фитболе, на полу.

Упражнения на дыхание.

## **Коррекция метания (2 часа)**

### ***Основные движения и задания***

— метание мячей, разных по величине, в мишень правой (левой) рукой, постепенно увеличивая расстояние;

— ведение мяча правой (левой) рукой при ходьбе;

— броски теннисного мяча вверх и ловля правой (левой) рукой.

Упражнения с мячом с партнером:

— один партнер одновременно выполняет верхнюю передачу мяча, второй — нижнюю;

— один партнер бросает мяч влево, вправо, другой — ловит мяч;

— один партнер бросает мяч вверх, другой ловит его.

## **Коррекция мелкой моторики рук (2 часа)**

### ***Основные движения и задания***

— подбрасывание мяча правой, ловля левой рукой и наоборот с увеличением высоты полета;

— высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей выполнение поворотов направо-налево;

— удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя с дополнительными движениями перед ловлей мяча — хлопки перед грудью, наклоны, приседания;

— поочередные удары разными мячами о стену;

— сжимание руками дыхательного мяча;

— передвижение в висе на руках по горизонтальной лестнице.

Упражнения с фитболом:

— хват правой рукой сверху мяча, левой — снизу, и наоборот;

— перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево, и наоборот;

— повороты с фитболом в руках вправо-влево, сжимая мяч руками.

Настольный теннис, бадминтон.

## **Коррекция зрения (2 часа)**

### ***Основные движения и задания***

Специальные упражнения для глаз:

- смотреть вправо-влево, вниз-вверх, вниз — направо, вверх — влево;
- частое моргание, чередующееся с крепким зажмуриванием глаз;
- слежение за движением указательного пальца правой (левой) руки.

Упражнения с мячами (волейбольным, баскетбольным):

- броски мяча вверх, о пол;
- передача мяча партнеру из-за головы, одной рукой от плеча;
- броски теннисного мяча в мишень, баскетбольное кольцо;
- верхняя (нижняя) передача партнеру волейбольного мяча.

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом с фиксацией взгляда на мяче.

Дыхательные упражнения.

Упражнение на расслабление.

## **Контрольное тестирование (2 часа)**

### ***Подвижные игры***

- «Исправить осанку», «Подними мяч», «Не урони мешочек», «Быстро возьми», «Передай палку».
- Эстафета с обручем.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК**

### **5 КЛАСС**

#### **«Нос, пол, потолок»**

Игроки стоят в шеренге, учитель говорит слова: «Нос, пол, потолок». Дети касаются указательным пальцем носа, показывают на пол, потолок. Кто ошибется, выполняет упражнение на осанку, остальные повторяют. Учитель меняет местами слова, говорит медленно, быстро.

*Коррекционная направленность:* развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

### **«Длинные ноги идут по дороге»**

Учитель говорит:

«Длинные ноги идут по дороге» — дети идут, делая шаги как можно шире.

«Короткие ноги идут по дороге» — дети идут маленькими шагами, сохраняя правильную осанку.

*Коррекционная направленность:* развитие чувства равновесия, слухового внимания, профилактика нарушения осанки.

### **«Дунем раз, дунем два»**

Мячи для настольного тенниса по количеству игроков. Дети говорят: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены», ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены.

*Коррекционная направленность:* развитие дыхательной мускулатуры, развитие способности управлять силой дыхательных движений.

### **«Светло — темно»**

Учитель говорит: «Светло!» — дети бегают по залу на носках, выполняя различные движения руками. «Темно» — все останавливаются, принимают правильную осанку и закрывают глаза.

Игрок, сделавший какое-либо движение, выполняет задания: приседания, наклоны и др. Все повторяют движения.

*Коррекционная направленность:* развитие слухового внимания, точности движений, профилактика нарушения осанки.

### **«Тише едешь, дальше будешь»**

Все дети располагаются в одной шеренге. Учитель подает различные команды, например, шаг вперед, налево, два шага вперед, руки вверх и другие. При выполнении команд главное — сохранять правильную осанку и прийти к финишу первым. Если учитель замечает ошибку, он дает команду играющему, допустившему ошибку, сделать шаг назад.

*Коррекционная направленность:* профилактика нарушения осанки, координации движений, быстроты реакции.

### **«Великаны и гномы»**

Игроки идут по залу. По сигналу учителя: «Великаны» — ходьба на носках, руки вверх; по сигналу «Гномы» — приседают, руки вперед.

*Коррекционная направленность:* профилактика нарушения осанки, развитие быстроты переключения внимания.

### **«Мяч соседу»**

Игроки выстраиваются в два полукруга. У первых игроков в каждой шеренге по одному мячу (баскетбольный, волейбольный, набивной). По сигналу мяч передают из рук в руки по шеренге. Последний в шеренге, получив мяч, передают его обратно. Выигрывает команда, которая первой закончит передачу.

*Коррекционная направленность:* развитие внимания, точности движений, координации движений, мелкой моторики рук.

### **Эстафета с мячом на месте**

Две команды выстраиваются в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии одного шага.

У ног первых и последних игроков лежат обручи. В обруче первого игрока положено восемь — десять мячей или других предметов. По сигналу первые игроки начинают передавать мячи по одному рядом стоящему игроку, тот следующему и т. д. Последние игроки кладут мячи в обруч. Как только все мячи окажутся в круге последнего игрока, он поднимает руку. Побеждает команда, которая первой передала все мячи в круг последнего игрока.

*Коррекционная направленность:* развитие быстроты реакции, координации движений, мелкой моторики рук.

## **6 КЛАСС**

### **«Ели, елки, елочки»**

Заранее обговариваются движения: «ели» — дети идут по залу на носках, вытягивания прямые руки вверх; «елки» — руки в стороны; «елочки» — приседают, руки на пояс.

*Коррекционная направленность:* профилактика нарушения осанки, развитие внимания

### **«Мяч в кругу»**

Играющие располагаются по кругу, лежа на животе лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. В руках у одного из играющих волейбольный мяч. Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч любому из участников игры и занимает исходное положение. Мяч переходит к различным игрокам.

*Коррекционная направленность:* укрепление «мышечного» корсета, развитие силы рук.

### **«Раз картошка, два картошка»**

Два ведерка, 8–10 «картофелин» — малых мячей. На расстоянии от линии старта расставляют 3–4 кружка (расстояние между ними 1–2 метра).

Две команды. У первых игроков в руках ведерки с «картофелинами». По сигналу игроки бегут к кружкам, берут из ведерка по одной картофелине и кладут в кружочки, затем передают ведерки следующим игроками и бегут в конец колонны, а следующие игроки бегут к кружкам, собирают «урожай» и передают следующим игрокам своей команды. Побеждает команда, игроки которой первыми закончили «посадку картофеля».

*Коррекционная направленность:* развитие координации движений, скоростных способностей, внимания, зрительный контроль.

### **«Змейка на четвереньках»**

Проползти на четвереньках между поставленными в ряд булавами (ширина прохода между ними — 30–40 см). Игра проводится как эстафета. В заключительной части можно пройти между булавами с закрытыми глазами.

*Коррекционная направленность:* развитие координации движений, точности направления.

### **«Слушай команду»**

Игроки идут под музыку по залу, выполняя упражнения на осанку. По сигналу (хлопки, музыка) игроки останавливаются, хлопают в ладоши и др. Игрок, допустивший ошибку, выполняет упражнение на равновесие.

*Коррекционная направленность:* профилактика нарушения осанки.

### **«Светофор»**

Учитель показывает красный круг, дети бегут на носках по залу, сохраняя правильную осанку; желтый — приседают; зеленый — стоят на месте, руки в стороны. Движения можно менять, заранее обговаривая их с игроками.

*Коррекционная направленность:* развитие быстроты реакции, внимания, профилактика нарушения осанки.

### **«По канату»**

Две команды, два каната. Команды проходят по канату, наступая на него серединой стопы, затем бегут к противоположной стене и принимают правильную осанку. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

*Коррекционная направленность:* укрепление мышц свода стопы, профилактика нарушения осанки.

### **«Запрещенное движение»**

Дети выполняют за учителем все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного.

*Коррекционная направленность:* профилактика нарушения осанки, развитие равновесия

### **«Волейбол с воздушными шарами»**

Посреди зала натягивается волейбольная сетка (шнур, веревка). Две команды. По сигналу учителя начинается игра; счет ведется соответственно правилам игры в волейбол. В шары можно налить немного воды.

*Коррекционная направленность:* координация и точность движений, быстрота переключения зрения.

### **Эстафета с мячом**

Две команды строятся в колонны, ноги — на ширине плеч. У первого — мяч, он прокатывает мяч последнему игроку в колонне между ногами стоящих детей. Последний принимает мяч, поднимает вверх, затем прокатывает его между ногами обратно.

*Коррекционная направленность:* способность воспроизводить направление и амплитуду движений.

## 7 КЛАСС

### **«Делай так, делай эдак»**

Игроки стоят в кругу лицом к центру, в центре — учитель. Игроки должны подражать учителю, когда он командует: «Делай так», и ничего не делать, когда говорит: «Делай эдак». Игрок, допустивший ошибку, выполняет какое-либо корригирующее упражнение самостоятельно или по показу учителя. Все игроки повторяют упражнение.

*Коррекционная направленность:* профилактика нарушения осанки, развитие внимания, быстроты реакции.

### **«Быстро шагай, смотри не зевай!»**

Дети стоят в шеренге, водящий поворачивается спиной и говорит:  
«Быстро шагай,  
Смотри, не зевай,  
Раз, два, три, стой!»

Пока водящий произносит эти слова, все игроки идут вперед в сторону водящего. Как только водящий произносит «Стой!», все останавливаются, сохраняя правильную осанку. Водящий поворачивается и если замечает кого-либо в движении, то отправляет его на несколько шагов (3–5) назад. Игра идет до тех пор, пока кому-либо из играющих не удастся приблизиться к водящему и дотронуться до него рукой. После этого все играющие бегут обратно, а водящий пытается их догнать и осалить. Кого осалят, тот становится водящим.

*Коррекционная направленность:* развитие быстроты реакции, слухового внимания, координации движений.

### **«Возьми приз»**

На глаза игроков надеваются повязки: они — роботы. Учитель дает команды: «Шаг вперед», «Два шага назад», «Наклонись» и т. д. Выполнение заданий приводит игроков к заранее намеченной цели.

*Коррекционная направленность:* внимание, ориентировка в пространстве без зрительного контроля.

### **«Мяч в корзину»**

Две команды построены в колонны на расстоянии нескольких шагов от двух корзин. Мячи — по количеству детей. По сигналу

инструктора первые номера забрасывают мячи в корзину и уходят в конец колонны. Игра продолжается, пока все игроки не выполнят броски мячей. Выигрывает команда, забросившая в корзины наибольшее количество мячей.

*Коррекционная направленность:* развитие глазомера, координации движений, точности направления.

### **«Самый ловкий»**

Ленты длиной не менее 1 м по количеству игроков. Дети держат ленту за один конец. По команде все вместе начинают считать по порядку цифры: 1, 2, 3 и т. д., стараясь как можно быстрее спрятать ленту в кулак.

*Коррекционная направленность:* развитие мелкой моторики пальцев рук, быстроты реакции, формирование правильной осанки.

### **«Не опоздай!»**

Дети стоят в кругу. Водящий подбрасывает мяч в верх и произносит имя любого игрока. Названный игрок ловит мяч и возвращает его водящему. Побеждают игроки, не уронившие мяч.

*Коррекционная направленность:* развитие быстроты реакции, координации движений, внимания

### **Эстафета с обручем**

Две колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 6–8 м лежит обруч. По команде «Марш!» первые игроки каждой команды бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в них, кладут их на место, бегут к своим командам, встают в конец строя. Каждый последующий игрок выполняет то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

*Коррекционная направленность:* развитие быстроты реакции, координации движений, распределение внимания.

### **Эстафета с мячом № 1**

Команды выстраиваются в две колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мячу большого диаметра. По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми, передают мяч стоящим сзади прямыми руками вверх — назад. Игроки принимают мяч и передают его



назад. Когда последний в колонне игрок получит мяч, он подбегает к первому и отдает мяч ему, а тот поднимает его над головой.

*Коррекционная направленность:* профилактика нарушения осанки, развитие силы рук, концентрация внимания.

### **Эстафета с мячом № 2**

Две команды, один мяч на команду. Игроки строятся в две колонны за линией старта. По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта, пересекает ее, поворачиваются и бросают мяч второму номеру, остаются на месте. Игру продолжают следующие игроки. Побеждает команда, первой собравшаяся за линией старта.

*Коррекционная направленность:* развитие ловкости, согласованности действий с партнерами, быстроты реакции, точности движений и быстроты реакции.

## **8 КЛАСС**

### **«Исправить осанку!»**

Ученики становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой игрокам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего игрока в колонне, все поворачиваются кругом, и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик, получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!» Команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

*Коррекционная направленность:* удержание правильной осанки, развитие мелкой моторики рук, быстроты реакции, внимания.

### **«Подними мяч»**

Игроки держат в руках по две гимнастических палки. Перед каждым игроком лежит мяч. По сигналу игроки концами палок поднимают мяч как можно выше.

*Коррекционная направленность:* развитие мелкой моторики пальцев рук, точности движений, концентрации внимания и зрительного контроля.

### **«Не урони мешочек»**

Игроки становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. У первых игроков на голове мешочки с песком (500 г). Они идут, стараясь не уронить мешочек, до намеченной линии, приседают и, возвращаясь, передают мешочек следующему игроку своей команды. Команда, выполнившая задание первой, побеждает.

*Коррекционная направленность:* удержание правильной осанки, развитие координации движений.

### **«Быстро возьми»**

Три кегли ставят в ряд на небольшом расстоянии друг от друга. Два участника стоят спиной к кеглям с разных сторон на расстоянии шага. По сигналу игроки должны быстро повернуться и схватить две кегли из трех.

*Коррекционная направленность:* развитие быстроты реакции, мелкой моторики рук, координации движений.

### **«Передай палку»**

Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. У первых игроков в руках палки, которые они держат внизу, горизонтально. По сигналу первые игроки поднимают руки вверх, передавая палку в горизонтальном положении сзади стоящим игрокам. Последний игрок, получив палку, бежит с ней вперед с правой стороны колонны, встает на место первого игрока и поднимает палку вверх. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

*Коррекционная направленность:* развитие скоростных способностей, внимания, координации движений.

### **Эстафета с обручем**

Участники строятся в две колонны, по одному за линией старта. Напротив каждой команды обозначается поворотный пункт. У первых игроков в руках обруч. По сигналу первые игроки бегут вперед с обручем в руках, оббегают поворотный пункт, возвращаются к своей команде за вторым игроком и уже вдвоем пробегают дистанцию и возвращаются за следующим игроком, пока все игроки не присоединятся к обручу. Побеждает команда, первой закончившая задание.

*Коррекционная направленность:* развитие скоростных способностей, координации и точности движений.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Раскройте роль подвижных игр для детей с умственной отсталостью.
2. Как с помощью подвижной игры можно регулировать эмоциональное состояние детей?
3. Раскройте пути активизации познавательной деятельности с помощью подвижных игр.
4. Какие методические требования необходимо соблюдать при организации и проведении подвижных игр с умственно отсталыми детьми?
5. В чем сходство и различие уроков ЛФК и общих уроков физкультуры в специальной (коррекционной) школе?
6. Объясните содержание «Карты контроля», которую должен вести преподаватель ЛФК.
7. Расскажите, как определить двигательный профиль и уровень двигательного развития ребенка с помощью ОДН-тестирования.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Двигательное развитие ребенка с синдромом Дауна : пособие для специалистов / сост. Е. В. Поле, П. Л. Жиянова, Т. Н. Нечаева. М. : Благотворительный фонд «Даун-сайд Ап» ; ПРОБЕЛ-2000. 80 с.

*Дмитриев А. А.* Исследования влияния дозированных физических нагрузок на организм учащихся вспомогательных школ / А. А. Дмитриев // Дефектология. 1981. № 5. С. 46–50.

*Дмитриев А. А.* Организация двигательной активности умственно отсталых детей : пособие для учителей и воспитателей школ / А. А. Дмитриев. М. : Советский спорт, 1991. 32 с.

*Дмитриев А. А.* Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. М. : Академия, 2002. 176 с.

Коррекция и развитие: коррекционно-образовательные программы для детей с глубоким нарушением интеллекта. Вып. 1. СПб., 1996. 70 с.

*Новоселова Н. А.* Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, I–X классы) / Н. А. Новоселова, А. А. Шлыкова. Екатеринбург : Центр «Учебная книга», 2004. 136 с.

Новые технологии социальной реабилитации детей-инвалидов в условиях интернатных учреждений / Е. Д. Худенко, Г. В. Гуровец, Е. В. Кириллова, Л. А. Марунова, Д. И. Барышникова. Т. 1–4. М. : АНМЦ «Развитие и коррекция». 2002.

Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта : програм.-метод. материалы / под ред. И. М. Бгажноковой. М. : ВЛАДОС, 2007. 181 с. (Коррекционная педагогика.)

Организация и проведение лечебной физической культуры в детских домах для детей с физическими недостатками Министерства социального обеспечения РСФСР : метод. письмо / ЦНИИПП. М., 1961. 38 с.

Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми потребностями в Лечебно-педагогическом центре г. Пскова : програм.-метод. пособие / под ред. С. В. Андреевой. Псков : ПОИПКРО, 2000. 140 с.

*Питерси М.* Маленькие ступеньки Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии / М. Питерси, Р. Трилор и др. М. : Ин-т общегуманитар. исследований, 2001. 8 книг.

Программа обучения и воспитания детей дошкольного возраста с выраженной умственной отсталостью / Т. Н. Исаева, Г. Н. Багаева, Г. В. Цикото, А. А. Еремина, Н. Б. Жарова / под общ. ред. Н. Ф. Дементьевой. М. : ЦИЭТИН ; Мин-во соц. защ. насел. РФ, 1993. 68 с.

Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др. ; под ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. СПб. : ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. 296 с.

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1–4 классы / под ред. А. А. Айдарбековой, В. М. Белова, В. В. Воронковой и др. М. : Провещение. 2008. 192 с.

Учебные программы вальдорфских школ / под ред. В. К. Загвоздкина. М. : Народное образование, 2005. 528 с.

Учебные программы для центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. V–IX классы. Минск : НМУ «Национальный институт образования», 2008. 192 с.

Учебный план. Обучение специальным предметам : учеб. пособие. Минск : БЕЛАПДИ, 2000. 164 с.

Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Сов. спорт, 2004. 463 с. (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.)

Человек и общество : программы по социальной адаптации детей с глубоким нарушением интеллекта / В. А. Веремейчик, В. Н. Попова, В. Н. Колчина. Вып. 2. СПб. : Образование, 1996. 84 с.

Человек и природа : программы по обучению здоровому образу жизни детей с глубоким нарушением интеллекта. Вып. 3. СПб. : Образование, 1996. 81 с.

*Шапкова Л. В.* Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физкультур.-оздоров. и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. М. : Сов. спорт, 2001. 152 с.

*Юшко Э. Ю.* Оказание индивидуальной коррекционной помощи детям с тяжелым комплексным дефектом (методические рекомендации) / Э. Ю. Юшко, Е. Ю. Орлова. Челябинск : ЧИПКРО, 1994.

## **Программа по физической культуре для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью\***

### **Физическая культура**

В настоящую программу положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: обще-развивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных

---

\* Подробнее см.: [36].

пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (66 часов)

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное

положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

## I КЛАСС (33 часа)

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Дыхательные упражнения.* Дыхательные упражнения по подражанию.

«Понюхать цветок» — вдох через нос. «Согреть руки» — хо-хо-хо — выдох через рот. «Остудить воду» — ф-ф-фу — выдох.

*Основные положения и движения (по подражанию).* Упражнения для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков — «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай-ай-ай». Повороты головы в стороны с произведением звуков «нет-нет».

Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью вверх и книзу. Расслабление кисти — «стряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для мышц, туловища. «Дровосеки» — наклоны туловища вперед. «Маятник» — наклоны туловища в стороны. «Косим траву» — повороты туловища с маховым движением рук. Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседание на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке).

Упражнения для формирования правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 с.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна.

### **Прикладные упражнения**

*Построения и перестроения.* Построение в колонну по одному с помощью учителя.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Построение в колонну в нарисованных кружках.

*Ходьба и бег.* Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натываясь друг на друга). Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Свободный бег. Бег на носках.

*Прыжки.* Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10–20 см. Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекалывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в сторону, опускание вниз. Движения скрещенных рук с флажками вверх, вниз, помакивание флажками. Перекалывание флажков из одной руки в другую перед собой над головой. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое.



*Лазанье и перелезание, подлезание.* Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2–3 рейки. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой 50 см. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

*Равновесие.* Ходьба по начерченному коридору шириной 20–30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавками. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

*Игры.*

Для построения:

«Пойдешь гулять». Учитель предлагает ученику гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем. Затем приглашаются второй, третий ученики (до 6–8 учащихся), они встают друг за другом и идут за учителем.

«Поезд» — построение в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего товарища.

«На праздник» — построение парами, идти, помахивая флажками.

Для ходьбы:

«Возьми флажок» — ходьба группами со своих мест за флажками и обратно.

«Пойдем в гости» — дети разбиты на две группы. Одна группа идет в гости к другой, выбирая себе пару. В парах можно попрыгать, поплясать, затем возвращаются на свои места.

Для бега:

«Беги ко мне». «Догони мяч».

Для прыжков:

«Лягушки», «Прыг-скок», «Перепрыгни через шнур», «Солнышко, дождик», «Солнышко — иди гулять, дождик — беги домой».

## II КЛАСС (34 часа)

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Дыхательные упражнения.* Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз»: чу-чу-чу — выдох.

«Самолет»: у-у-у — выдох.

«Жук»: ж-ж-ж — выдох.

*Основные положения и движения.* Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения. Вращение головой — «Колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам — движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, мажут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны — «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

*Упражнение для формирования правильной осанки.* Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5–7 с. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе.

### **Прикладные упражнения**

*Построение и перестроение.* Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

*Ходьба и бег.* Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с передвижением вперед. Подпрыгнуть вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20–30 см.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3–4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Лазание, перелезание, подлезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15–25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку.

*Равновесие.* Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках — две-три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

*Игры.* Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» — перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревоочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки». Лошадка, кучер — бег парами.

### III КЛАСС (34 часа)

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Дыхательные упражнения.* Дыхательное упражнение по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести руки в стороны, слегка прогнуться — вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед — выдох.

Основные положения движения. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием — «Силачи». Расслабление мышц рук — из положения легкого наклона вперед, руки вниз, потряхивание руками. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движение голеностопных суставов. Из положения сидя лечь, сесть.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Из положения стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2–3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.

*Ритмические упражнения.* Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

#### **Прикладные упражнения**

*Построение, перестроение.* Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

*Ходьба и бег.* Ходьба с высоким пониманием бедра. Бег с различной скоростью.

*Прыжки.* Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений

руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой.

Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Перенос 6–7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (одним человеком) под контролем учителя.

*Лазанье, перелазание, подлезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40–50 см лежа животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезание через 3–4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15–20 см.

*Равновесие.* Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2–3 с).

*Игры.* Повторение и закрепление ранее пройденных игр: «Маленькие зайчики», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики воробышки».

#### IV КЛАСС (68 часов)

##### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

*Дыхательные упражнения.* Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх, подтянуться — вдох, руки вниз, расслабиться — выдох.

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмах ногой вперед, назад. Положение лежа на спине, поочередное поднятие ног. В положении лежа на животе, поднятие головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины

(«Кошечка», «Скамеечка»). Стоя у опоры, поднимание ноги вперед, назад, подтягивание ноги («страхнуть воду с ноги»).

*Упражнение на формирование правильной осанки.* Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении стоя до 5 с.

*Ритмические упражнения.* Остановка движения с прекращением движения музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.

### **Прикладные упражнения**

*Построения, перестроения.*

Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».

*Ходьба и бег.* Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10–15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотами на 45 градусов. Прыжки с одной ноги на две. Прыжки в глубину с двух ног на две (гимнастическая скамейка между ногами), прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в сторону с расстояния 2–3 м, правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками, хватом с верху и с низу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8–10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 человек).

## V КЛАСС (68 часов)

*Дыхательные упражнения.* Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой с сторону у опоры. Лежа на спине — «Велосипед». Упражнение на расслабление мышц.

*Упражнения на формирование правильной осанки.* Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

*Ритмические упражнения.* Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

### Прикладные упражнения

*Построения, перестроения.* Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

*Ходьба и бег.* Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая. Через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки

из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

*Лазание, подлезание, перелезание.* Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3–4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Подлезание под препятствие высотой 40–50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20–30 см.

*Игры.* «Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

## VI КЛАСС (68 часов)

*Дыхательные упражнения.* Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

*Основные положения и движения.* Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движением рук из различных исходных положений. Выполнение в разном темпе.

*Упражнения на осанку.* Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной. Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

*Ритмические упражнения.* Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа, музыки.

## Прикладные упражнения

*Построения, перестроения.* Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

*Ходьба и бег.* Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.



*Прыжки.* Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2–3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2–3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две ноги через «ров».

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, перекладыванием его из рук в руки.

*Броски мяча вверх и ловля его после отскока.* Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска гимнастической скамейки (2 человека), мата (4 человека), коня (6 человек) на руках. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

*Лазание, подлезание, перелезание.* Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1–2 с.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10–15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.

*Игры.* «Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

## VII КЛАСС (68 часов)

*Дыхательные упражнения.* Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

*Основные положения и движения.* Положения рук — на поясе, сверху, за головой, за спиной, ноги в сторону, вместе. Сочетание движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

*Ритмические упражнения.* Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

### **Прикладные упражнения**

*Построения, перестроения.* Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

*Ходьба и бег.* Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).

*Прыжки.* Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжок в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой. Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

*Лазание, подлезание, перелезание.* Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.

*Игры.* «Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водющему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафета с передачей предметов стоя и сидя.

### **VIII КЛАСС (68 часов)**

*Дыхательные упражнения.* Глубокое дыхание при выполнении упражнений (по показу).

*Основные положения и движения.* Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

*Упражнения на осанку.* Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

*Ритмические упражнения.* Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш — ходьба, полька — прыжки, вальс — плавные упражнения).

### **Прикладные упражнения**

*Построения, перестроения.* Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

*Ходьба и бег.* Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

*Прыжки.* Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 × 50). Прыжок в глубину с высоты 50–60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой, толканием.

*Лазание, подлезание, перелезание.* Преодоление 3–4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5-й рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

*Равновесие.* Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).

*Игры.* «Что изменилось?», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы», с имитацией движений по команде учителя. «Два мороза». Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

## IX КЛАСС (68 часов)

*Дыхательные упражнения.* Регулирование дыхания при переносе груза в упражнении с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

*Основные положения и движения.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Соединения различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

*Упражнения на осанку.* Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переход с одного пролета на другой.

*Ритмические упражнения.* Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

### Прикладные упражнения

*Построения, перестроения. Ходьба и бег.* Построение в две шеренги. Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево.

*Прыжки.* Прыжок «согнув ноги» через козла, коня, в ширину (все учащиеся). Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Броски набивного мяча (вес до 1 кг) друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Ходьба по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

*Лазание, подлезание, перелезание.* Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

*Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола гимнастических палок, мячей, сохраняя равновесие. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках.

*Игры.* «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Запрещенное движение», «Самый точный», «Ловкие, смелые, выносливые», «Птицы».

Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками.

## Х КЛАСС (68 часов)

*Дыхательные упражнения.* Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки).

*Основные положения и движения.* Прыжки в приседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и.п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.

*Упражнения на осанку.* Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

*Ритмические упражнения.* Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки. Закрепление изученных танцевальных шагов.

## Прикладные упражнения

*Построения, перестроения. Ходьба и бег.* Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакции.

Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «Смирно!», «Вольно!», «Расслабиться!». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага.

*Прыжки.* Прыжки ранее изученными способами. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в заданном ритме.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* С гимнастической палкой: прыжки с различными положениями палки, перебрасывание гимнастической палки в парах.

С набивными мячами: перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы снизу и от груди партнера. Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

*Лазание, подлезание, перелезание.* Закрепление ранее изученных способов лазания. Лазание на скорость по гимнастической стенке. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах). Перелезания через препятствия различной высоты.

*Равновесие.* Повторение всех видов равновесия. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

*Игры.* Эстафета с бегом, прыжками. Эстафета с метанием в цель и на дальность.

«Поймай мяч», «Кто точнее», «Ориентир», «Слушай сигнал».

## **Методические материалы к урокам физической культуры в классах (группах) для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [61]**

### **Г. Долматова. Урок физической культуры на тему «Построение в круг» (первый год обучения)**

Здесь широко используются, моменты организации детей.

Перед входом в спортзал или специальную комнату следует предупредить детей о занятиях физкультурой. Для этого нужно снять верхнюю одежду, обувь, остаться в майке и трусах, надеть шаровары и тапочки.

Переодевание проходит в групповой комнате перед спортзалом или в самом спортзале.

После переодевания дети тихо парами входят в зал и с помощью воспитателя строятся в шеренгу по росту, начиная с самого высокого, в направлении, указанном воспитателем.

Кстати, следует напоминать, что комната, в которой ведутся занятия физкультурой, называется спортзалом. Сначала нужно научиться построению в круг.

Воспитатель чертит на полу мелом круг с таким расчетом, чтобы все встали по линии круга, взявшись за руки.

Воспитатель поворачивает шеренгу, встает впереди по внешней линии круга, ведя детей за собой. Останавливается, ставит детей лицом к центру круга. Дети берутся за руки и обходят один-два раза по кругу.

Воспитатель снова строит детей на исходной позиции для повторения построения по кругу.

Такое построение повторяется несколько раз. Количество построений зависит от того, как быстро дети сумеют строиться в круг. Помните, что уроки в начале первого года обучения длятся 30–35 минут.

По окончании урока следует напомнить, что проводились занятия по построению в круг.

После этого проводится какая-либо игра.

Дети выходят из спортзала. Одеваются.

Построение в круг следует повторить на нескольких занятиях.

Упражнения для детей сопровождаются музыкой, так как они должны быть основаны не только на счете и команде, но также на ритме. Музыка не в меньшей мере дисциплинирует, чем команда и счет, содействует усвоению правильных движений, регулирует их координацию. И если в детском доме есть музыкальный работник, то лучше проводить физкультурные занятия под музыку.

Занятия по физкультуре не нужно обособлять от занятий гимнастикой и ритмикой. Они должны составлять единый комплекс.

### **Общеподготовительные и специальные упражнения**

Как уже говорилось, первые занятия по физкультуре ведутся имитационным и ритмомзыкальным методами. В дальнейшем, по мере накопления у детей запаса слов, постепенно переходят к исполнению упражнений под команду.

Занятия по физкультуре проводятся двух видов: упражнения общеподготовительные и специальные. К первым относятся упражнения, способствующие развитию и укреплению всего нервно-мышечного аппарата, органов дыхания, кровообращения. Такими упражнениями является обычная зарядка, проводимая по утрам. Физзарядку нужно проводить ежедневно, независимо от времени года. Весной, летом и в хорошие осенние дни зарядку следует проводить во дворе, на физкультурной площадке, открытой веранде и т. д. Зимой и в холодные, дождливые дни осенью — в спортзале, групповой, на закрытой веранде. Как правило, помещение, где проводится зарядка, должно быть тщательно проветрено.

С годами интенсивность физзарядки, энергичность движений усиливаются, вдох и выдох делаются глубоким и полным. Уже на пятом-шестом году обучения можно приучать делать зарядку самостоятельно под командой более старшего. Учащихся шестого, седьмого и восьмого года обучения на физзарядку можно объединять в одну группу. Это облегчит работу воспитателя и укрепит у детей чувство коллективности и организованности. Для старших групп можно практиковать и такую физзарядку: после подъема дети бегут в спортзал или на спортплощадку, где они должны пройти по буму, подлезть под скамью, перелезть через заборчик, пробежать кругом площадки, пройти шагом, сделать несколько успокоительных движений с глубоким дыханием и шагом



направиться к умывальнику. Упражнения делать в трусах, майке и тапочках.

Упражнения второго цикла — это ходьба, бег, прыжки и другие. Каждое из них имеет свое целевое назначение. Если физзарядку проводят ежедневно, то упражнения второго цикла проводятся по расписанию в соответствии с программой занятий по физкультуре. Эти занятия постепенно усложняются, увеличивается физическая нагрузка и время на тренировку.

Для детей с нарушенной моторикой конечностей подбирается по совету врача специальный цикл упражнений.

Физкультурные упражнения следует по возможности конкретизировать, связывать их с повседневной жизнью детей. Например, обучая детей различному темпу ходьбы, нужно при этом объяснять: «Таким шагом мы обычно идем на прогулку, таким — в столовую, а таким мы бегаем». При упражнениях на наклон туловища с различным положением рук и ног (четвертый год обучения) следует объяснять, как нужно «пилить», «колоть дрова». При приседании (второй год обучения): «Мы стали маленькими», а при подъеме: «Вот мы выросли, стали большими» и т. п.

Воспитатель должен помнить, что дети не всегда понимают словесный инструктаж, а поэтому необходимо наглядно показывать упражнения.

## Игры

Большое значение в физическом воспитании имеют игры, которые соединяют в себе элементы различных физических упражнений и активно содействуют решению всех задач, стоящих перед педагогом в занятиях по физкультуре и ритмике.

Игры способствуют не только физическому, но и психическому развитию детей, воспитывая у них волю, умение вести себя в коллективе, вырабатывая ориентировку во времени и в пространстве.

Особенно следует практиковать игры с имитацией движений производственных, а также животных и птиц.

Игры «Поезд», «Воробушки» и другие создают возможность имитации движений и звуков. Однако нужно помнить, что в силу присущей детям конкретности мышления бывает трудно добиться от них правильных действий, полностью соответствующих воображаемой ситуации. Это и не важно. Подражая чему-либо, ребенок

будет производить те действия, какие нужны для достижения цели занятия.

Характер игры можно придать любому физкультурному упражнению. Так, например, игра «Мы топаем ногами» помогает построению в шеренгу, круг, ходьбе и бегу по кругу, движению руками. Эта игра может быть проведена как закрепляющая ряд упражнений или для создания нового упражнения. Тогда из всего цикла движений, производимых во время игры, берется необходимое для темы занятия, допустим, ход шагом и бегом — гуськом. Остальные же части игры будут иметь второстепенное значение.

Игру в «Поезд» можно использовать для построения друг за другом и при движении с ускорением. Подражая движению поезда по рельсам, можно начертить две линии (рельсы) на полу или площадке. «Рельсы» будут ограничивать направление движений. Можно построить «мост», по которому проходит «поезд», положив на пути доску шириной 25–30 см.

Таких примеров использования игр для выработки или закрепления упражнений можно придумать очень много. Например, проводя на седьмом году обучения занятия на тему: «Прыжки с моста», нужно построить его следующим образом. На полу в зале или на площадке во дворе чертятся две параллельные линии (берега речки) на расстоянии четырех, метров друг от друга. Между этими линиями чертятся круги диаметром 50 см (камни в речке) и на расстоянии 60–70 см круг от круга и от «берега». Воспитатель объясняет игру: «Перед вами речка, которую нужно перейти. Речка глубокая, и перейти можно только по лежащим в ней камням. Вот по этим камням и перейдем речку, прыгая с камня на камень». Воспитатель показывает, как нужно прыгать: встать на берегу так, чтобы носки ног были на черте берега, и с места, не разбегаясь, перепрыгнуть на камень. С камня точно так же перепрыгнуть на второй, затем на третий и, наконец, на берег. Дети выстраиваются в шеренгу на берегу речки и по очереди начинают «переходить» ее. Нужно прыгать так, чтобы точно попасть с берега на камень и с камня на камень.

Следует соблюдать необходимые приемы для прыжка с места: принять основную стойку, поднять руки вверх, опуская руки вниз и отводя их назад, сделать резкое полуприседание с наклоном туловища вперед, толчок ногами и прыгнуть.

«Камни» не обязательно должны быть точно круглыми. Расстояние от берега до камня и от камня до камня может быть различным — от 50 до 80 см.

Перепрыгнувшие с последнего камня на второй берег становятся в шеренгу на указанное воспитателем место.

Для ускорения хода занятий можно «проложить» через «речку» два ряда «камней». Тогда будут прыгать сразу двое.

В этой игре достигается координация движения рук, ног и всего туловища, упражнения мышц всего тела, умение ориентироваться в пространстве и соразмерить свое движение с заданным расстоянием.

В ходе занятий нужно контролировать движения детей и подростков, показывать правила выполнения упражнений. После окончания игры воспитатель дает оценку исполнения.

Упражнения в бросании мяча и попадании мяча в цель можно провести как игры: «Кто бросит дальше» или «Кто чаще попадет в цель».

При проведении любой игры воспитатель должен предварительно объяснить детям, по возможности короче и проще, правила игры. Из них нужно изъять недоступные в начале обучения элементы счета. Например, при игре в городки, кегли счет очков не ведется. Выигрывает тот, кто собьет последний городок или кеглю. Во время игры нужно следить за ходом, направлять ее, вмешиваться при возникновении конфликта. По окончании игры воспитатель дает оценку участникам.

В первые годы обучения необходимо проводить игры, не требующие большой сообразительности. Эти игры проводятся, как правило, имитационным методом.

Ребенку легче научиться играть в те игры и выполнять упражнения, в которых участвует одна какая-нибудь группа мышц и не нужно координировать между собой движения различных частей тела. Из всякой простой игры можно выделить на первых порах только необходимый для данного занятия элемент. Так, из игры «Поезд» можно первый раз взять лишь движение шагом друг за другом.

И только постепенно следует переходить к играм, требующим координации движения различных групп мышц и частей тела.

Из игр с мячом доступнее те, в которых мяч бросают участнику по заранее известному направлению. В таком случае все внимание

ребенка сосредоточивается на том, чтобы поймать мяч. Поэтому игры и упражнения с мячом следует проводить сначала в одиночку или парные. Групповая игра в мяч содержит много элементов неожиданности, постоянно меняющиеся ситуации. Такие игры и упражнения предназначены для более позднего периода и подходят для старших групп и менее сниженных.

Нужно учитывать и то, что ребенку легче научиться играть в те игры, где он непосредственно оперирует с предметами игры.

Следует помнить, что одни и те же виды упражнений быстро утомляют детей. Поэтому игры и упражнения должны быть разнообразны, интересны и непродолжительны. Команду нужно давать четко, просто, кратко и спокойным тоном. Не следует длительно держать детей на линейке в одной и той же позе, например, «Смирно!», требующей напряжения мышц.

При проведении упражнений и подвижных игр с ходьбой или бегом в определенном направлении и с изменением направления следует применять зрительные ориентиры: линии на полу, предметы, ограничивающие направление, флажки или другие игры по физкультуре и ритмике по годам обучения.

## **1-й год обучения**

### **«Поезд»**

Дети становятся гуськом, положив руки на плечи впереди стоящего товарища. Стоящий впереди — «паровоз», остальные участники — «вагоны». Устанавливается, где будет станция отправления и куда должен приехать поезд. Воспитатель дает сигнал отправления, паровоз гудит «у-у-у!», поезд начинает двигаться, постепенно ускоряя ход. При приближении к станции поезд замедляет ход. По сигналу воспитателя «паровоз» и с ним все «вагоны» возобновляют движение. Можно по пути следования поезда устроить мост (доска, положенная вдоль пути, или низкая скамейка), по которому поезд идет замедленным ходом.

### **«Мы топаем ногами»**

Участники образуют круг и становятся на вытянутую руку друг от друга. Воспитатель становится в центр круга, читает текст

песни с соответствующими словам движениями. Дети повторяют слова и движения.

«Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем,  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом».

### **«Ходим кругом»**

Дети становятся в круг и, взявшись за руки, ходят по кругу со словами:

«Ходим другом друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе,  
Сделаем мы все вот так» (2 раза).

После последних слов назначенный воспитателем водящий, который стоит в центре круга, делает какое-нибудь движение руками, туловищем или головой. Дети повторяют движение водящего. Потом назначается второй водящий.

### **«Лошадки»**

На полу или на площадке во дворе обозначаются два места: одно изображает конюшню, другое — квартиру кучеров. В конюшне лежат вожжи. Дети разбиваются на две группы — лошадей и кучеров. Лошади собираются в конюшне, кучера — в своей квартире. По сигналу воспитателя кучера бегут в конюшню и каждый запрягает закрепленную за ним лошадь и выезжает на дорогу. Нужно следить, чтобы дети не сбивались в кучу, а бежали, соблюдая порядок. По новому сигналу все возвращаются в конюшню. Лошадей распрягают и кучера меняются ролями с лошадьми.

## **2-й год обучения**

### **«Кошки и мышки»**

В одном углу комнаты или площадки обозначается кошкин дом, в другом — мышкин, в третьем — кладовка. В кладовой условные запасы — сыр, сахар, хлеб и другие «продукты». Мышка из своей норки пробирается к кладовке, чтобы схватить что-нибудь и унести в свою норку. Кошка старается поймать мышку. Если кошка поймает мышку, то вместо пойманной мышки назначается вторая мышка. Если же кошка не поймала мышку, назначается вторая пара. Игра повторяется.

### **«Мышеловка»**

Часть детей изображает мышеловку — они образуют круг, держась за руки и высоко подняв их. Остальные участники — мыши. Мышки бегают и выбегают из мышеловки. По сигналу воспитателя мышеловка захлопывается — все опускают руки. Часть мышей оказывается пойманной в мышеловку. Воспитатель предлагает: «Давайте выпустим мышек». Мышки выпускаются. Игра начинается сначала. Время от времени одни мышки заменяются другими.

### **«Овощи»**

Участники изображают овощи. Каждый овощ получает свое название: репка, морковка, огурчик и т. д. Все садятся на стулья, поставленные в один ряд. Каждый должен хорошо запомнить название овоща, который он изображает. Воспитатель вызывает: «Репка». Репка встает, обегает вокруг стульев и снова садится на свое место. Так вызываются несколько детей. В конце игры воспитатель говорит: «Все овощи!» Все дети вскакивают, бегут кругом стульев, стараясь не толкаться, и садятся на свои места.

В этой игре вместо названий овощей могут быть названия фруктов, цветов, ягод.

## **3-й год обучения**

### **«У медведя на бору»**

Обозначается берлога медведя, где находится назначенный воспитателем «медведь». На небольшом расстоянии от берлоги

проводится черта, за которой стоят играющие. Все выходят за черту, подходят к «берлоге» и поют: «У медведя на бору грибы, ягоды беру. Медведь, проснись, за мной гонись!»

«Медведь» выскакивает из берлоги и ловит детей. Дети бегут за черту. Пойманный выбывает из игры.

## **4-й год обучения**

### **«Мяч по кругу»**

Все встают в круг. Воспитатель делит круг на две части (на два полукруга). Двум первым номерам, стоящим в полукругах, дается по мячу. По сигналу воспитателя все с мячами бегут в противоположные стороны вокруг круга, возвращаются на свои места и передают мяч стоящему рядом с ним. Игрок, получивший мяч, бежит вокруг мяча, возвращается на свое место и передает мяч следующему товарищу.

Побеждает та команда, в которой все игроки раньше пронесут мяч вокруг круга.

### **«Слушай сигнал»**

Дети становятся в два круга — один внутри другого. Каждый круг составляет одну команду. В центре круга встает воспитатель, у которого в руках два флажка разного цвета. Воспитатель указывает, к какой команде относится один цвет и другой. Команды предупреждаются: когда во время движения кругов воспитатель поднимет один из флажков, то команда, которой принадлежит цвет этого флажка, останавливается, при опущении флажка — снова возобновляет движение. Чтобы лучше запомнить свой флажок, можно дать флажок первым номерам команд, которые поднимут его и покажут своей команде.

Круги начинают двигаться в разных направлениях. Воспитатель поднимает то один, то другой флажок, регулируя движения команд. Могут быть подняты и оба флажка сразу.

### **«Мяч среднему»**

Дети становятся в круг. Водящий, находящийся в центре круга, подает мяч кому-нибудь из стоящих в круге. Тот, кому подан мяч,

должен его поймать и бросить водящему. После этого водящий и поймавший мяч меняются местами. Если мяч, брошенный водящим, никем не пойман, водящий снова подает его.

## **5-й год обучения**

### **«Два мороза»**

Площадка или комната делится на два дома: в одном «доме» находятся дети, в другом «морозы»: мороз — красный нос и мороз — синий нос. Дети подходят к дому морозов.

Один мороз говорит:

«Я мороз — красный нос»,

другой:

«Я мороз — синий нос».

Оба вместе:

«Заморозим вас!»

Дети им отвечают:

«Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!»

После этих слов дети бегут в свой «дом», а морозы выскакивают и ловят бегущих. Успевших убежать в дом уже не ловят. Пойманных морозы уводят в свой дом. Игра заканчивается, когда останутся непойманными два последних. Эти двое становятся морозами и игра начинается снова.

### **«Салки»**

Все становятся в круг. Водящий-«салка» в середине круга. По сигналу воспитателя участники разбегаются, а салка догоняет и «салит» кого-нибудь. Новый салка поднимает руку и кричит: «Я салка». Все убегают от него, а он их догоняет. Бывший салка бежит вместе с остальными детьми.

### **«Самолеты»**

«Самолеты» становятся в колонну по 3–4 на расстоянии двух метров друг от друга. Назначенный воспитателем водящий — «командир» проверяет готовность самолетов к полету. По команде командира «Самолеты!» все разлетаются в разные стороны,



стараясь не задеть друг друга. По команде командира «Самолеты на посадку!» все должны занять свои места. Выигрывает та команда, «самолеты» которой быстрее и лучше «приземлились».

### **Лечебные упражнения**

В течение всех лет обучения в физкультурные занятия включается переноска тяжестей и различных предметов. Переносимые тяжести должны быть соразмерны с возрастом и физическим состоянием ребенка. Этот вид занятий воспитывает инициативу, сообразительность, детям приходится приспосабливаться к форме груза и находить лучший способ переноски. Особенно нужна сообразительность, когда предлагается перенести сразу несколько предметов — книг, стульев, табуреток, лопат, охапку дров и т. п. Нужно учить различным способам переноски тяжестей — на спине, плечах, под мышкой, перед собой. Переноска тяжестей является удобным моментом приучения к коллективной работе, товарищеской помощи. Переноска вдвоем на носилках, двуручной корзины, ведра, надетого на палку и т. д. приучают к согласованности своих действий с действиями товарища.

Прекрасным моментом в упражнении мускулатуры, в организации коллектива и развитии сообразительности является работа по переноске урожая с участка, кирпича и другая подсобная работа, проводимая с учетом физических возможностей детей.

Детям с грубым нарушением моторики показаны специальные занятия, упражнения по назначению врача.

Для детей, моторика которых характеризуется общей заторможенностью, нужны упражнения и игры, требующие быстрого темпа движения, активности. Наоборот, детям, моторно беспокойным с механическими движениями, следует давать упражнения, выполняемые в спокойном, замедленном темпе.

На первых порах обучения учащиеся с трудом переключаются с одного вида движения на другой. Чтобы улучшить переключаемость, целесообразно давать упражнения с противоположными движениями: идти вперед-назад, притянуть — оттолкнуть (пилка дров, просеивание песка ситом вдвоем), повороты вправо-влево.

*При искривлении позвоночника* рекомендуются следующие корригирующие упражнения:

1. Ходьба — руки за голову, руки к плечам, с палкой, заложенной под мышки и пропущенной за спиной.

2. Лежа на животе — поднять голову, опираясь на руки, приподнять туловище, поочередно поднимая ноги.

3. Упражнения с эспандером.

4. Упражнения на четвереньках — подлезть под рейку или веревочку.

*При нарушении функции нижних конечностей* рекомендуется:

1. Толкание обеими ногами поочередно утяжеленного мяча, подвешенного в сетке. Упражнение выполняется сидя.

2. Хожение вдоль черты, проведенной на полу.

3. Хожение по доскам, положенным на полу, сначала по широкой доске, а потом по узкой.

4. Хожение вдоль стены, держась за прикрепленные к ней поручни.

5. Вращение педалей велосипеда, закрепленного неподвижно на стойке.

6. Ходьба на носках, пятках, наружной стороне ступни.

7. Сгибание ног в коленях — лежа на спине поднимать поочередно ноги с одновременным сгибанием в колене.

8. Упражнение стопы: поставив ногу на пятку, поднимать и опускать стопу, вращение стопы, движение пальцев ноги.

*При парезе верхних конечностей* проводить упражнения, укрепляющие больную руку:

1. Поднятие мешочков весом от 400 г и до 2 кг как непосредственно, так и с помощью веревочки, перекинутой через блок.

2. Упражнение кисти рук и пальцев: сгибание и разгибание пальцев, сжатие пальцев в кулак, вращательное движение кисти.

3. Толкание рукой, удары кулаком в мягкие, пружинящие предметы.

4. Упражнение с эспандером.

5. Отталкивание и притягивание тележки с грузом.

6. Упражнения с выщипыванием бумаги, лепкой из пластилина и глины.

При выборе цикла упражнений необходимо подбирать его индивидуально для ребенка и для определенного вида нарушения. Следует проводить эти упражнения систематически и регулярно.

## Схема процедуры лечебной гимнастики с комплексом физических упражнений для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [62]

### Образец схемы процедуры лечебной гимнастики для больных с нарушением опорно-двигательного аппарата после полиомиелита в резидуальном периоде

Разделы процедуры	Дозировка, мин.	Методические указания	Целевая установка
1. Вводный раздел: дыхательные упражнения в сочетании с движениями конечностей, ходьба под музыку (если это возможно)	5–8 мин.	С л е д и т ь за п р а в и л ь н ы м дыханием, ходьбой, маховыми движениями рук	Организация больных, повышение внимания, подготовка больных к повышенной физической нагрузке
2. Основной раздел — элементарные упражнения для конечностей и туловища. Специальные упражнения, импульсивная гимнастика. Обучение бытовым и элементарным трудовым навыкам	15–20 мин.	С л е д и т ь за п р а в и л ь н ы м в ы п о л н е н и е м	Общегигиеническое воздействие на организм, повышение жизнедеятельности различных систем организма. Восстановление функции или замещение ее путем выработки двигательных навыков
3. Заключительный раздел: элементарные упражнения для конечностей и дыхательные упражнения, самомассаж, отвлекающие упражнения	5–7 мин.	С л е д и т ь за п р а в и л ь н ы м д ы х а н и е м	Снижение общей физической нагрузки и особенно пораженных мышц

Общее время выполнения: 25–35 мин.

## Комплекс физических упражнений к указанной схеме

Исходное положение	Характер выполнения	Количество повторений	Методические указания
Вводный раздел			
1. Лежа на спине. Руки вдоль туловища	Дыхательное упражнение: поднятие рук вверх через стороны — вдох, при опускании — выдох	3–4 раза	Плавные движения
2. То же	Поочередное отведение ног в стороны	4–5 раз каждой ногой	При отведении ноги — вдох, при приведении — выдох
3. Руки вдоль туловища, взяты в замок	Подъем и потягивание рук вверх с поворотом ладонями вверх (вдох); медленное опускание рук через стороны — выдох	3–4 раза	Спокойное глубокое дыхание
4. Руки на пояс	Поочередное поднятие выпрямленной ноги	4–5 раз каждой ногой	При поднятии — выдох, при опускании — вдох
Основной раздел			
Лежа на спине: 5. Руки на пояс	Поочередное отведение, сгибание и приведение ноги (перекрещивая другую ногу)	4–5 раз каждой ногой	Не сгибая колен, сустава, с поворотом таза
6. Руки разведены в стороны. Лежа на животе	Дотянуться кистью руки (соответствующей выпуклости искривления позвоночника) — при сколиозе до пальцев другой руки	4–5 раз каждой рукой	При сколиозе — ассиметричное движение — только на стороне выпуклости
7. Руки согнуты в локтях, плечи вдоль туловища, кисти в максимальном тыльном сгибании	Поднять руки, голову и верхнюю часть туловища — прогибание спины	3–4 раза	Медленно, при прогибании — вдох. При переходе в И.п. — выдох

Исходное положение	Характер выполнения	Количество повторений	Методические указания
8. Сидя, руки вытянуть вперед	Поднять руки над головой. Лечь на спину, сесть — с вытянутыми вперед руками	3–4 раза	Дыхание равномерное. Лечь — вдох, сесть — выдох
9. Сидя, руки согнуть в локтях, кисти сжаты в кулак	Поочередное выбрасывание рук с поворотом туловища «Бокс»	4–5 раз	Дыхание равномерное
10. Лежа на животе. Кисти под подбородком	Поочередное поднимание выпрямленной ноги вверх	4–5 раз каждой ногой	Дыхание равномерное
11. Лежа на боку — одна рука на талии, другая под головой	Вынос ноги вперед — переход в исходное положение	3–4 раза	Выдох при выносе ноги вперед
12. То же	Вынос ноги назад, переход в исходное положение	3–4 раза	Вдох при выносе ноги назад
13. То же	Отведение ноги в сторону, переход в исходное положение	3–4 раза	Вдох при отведении ноги
14. Лежа на спине. Руки вдоль туловища	Сгибание и разгибание в локтевых суставах одновременно обеих рук	4–5 раз	Дыхание равномерное
15. Сидя, руки по плечам	Круговые движения в плечевых суставах	4–5 раз	При движении рук назад — вдох, при движении вперед — выдох
16. Игровые упражнения			
Заключительный раздел			
17. Сидя, руки вперед	Разведение рук в стороны — вдох; возвращение в И.п. — выдох	4–5 раз	

Исходное положение	Характер выполнения	Количество повторений	Методические указания
18. Лежа на спине, руки вдоль туловища	Ползание — «Червяк»	1–2 мин	Дыхание равномерное
19. То же	Поднимание рук вверх — вдох, опускание рук — выдох	3–4 раза	
20. То же, руки ладонью вниз	Одновременное тыльное сгибание стоп и кистей	4–5 раз	
21. Самомассаж			

## Оборудование физкультурного зала [61]

В летнее время, в хорошие дни весной и осенью физкультурные занятия следует проводить на открытом воздухе или под навесом. Зимой занятия проводятся в отведенном и оборудованном для занятий по физкультуре зале, который должен иметь площадь не менее 40 м<sup>2</sup>, естественное освещение и хорошо проветриваться.

### Оборудование физкультурзала

Наименование	Количество
Гимнастическая стенка	4 звена
Гимнастическая скамья	2
Бум высотой не более 1 м и длиной 3 м	
Узкая доска длиной в 4 м, шириной 15 см	1
Доска длиной в 4 м и шириной 25 см	1
Фанерный ящик с двумя вырезанными в нем отверстиями — одно диаметром в 25–30, второе — 15 см. Служит для бросания мяча в цель. Подвешивается на стену	1
Сетка на кольце (типа баскетбольной) — служит для забрасывания мяча	2
Тяжелый мяч (или мешочек с песком) для толкания ногами. Подвешивается к потолку или перекладине	1
Мешочки с песком весом 400, 500, 750 г; 1; 1,25; 1,5; 1,75; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12 кг	по 2
Мячи резиновые большие	20
Мячи резиновые малые	20
Мячи волейбольные	5
Стойки со шнуром используются для подлезания, перепрыгивания. Шнур устанавливается на стойках на нужную высоту	1
Барьер (две стойки с пазами, обращенными внутрь, с вкладными досками для регулирования высоты). Служит для перелезания	1
Флажки малые	20
Набор предметов (деревянные брусья). Расставляются как ориентиры при ходьбе змейкой, служат как порожки для перешагивания	10–20

Наименование	Количество
Палки длиной 90 см, диаметром 3 см	20
Палки длиной 90 см, диаметром 3,5 см	20
Скакалки	20
Обручи диаметром 80–90 см	20
Обручи диаметром 50 см	20
Обручи диаметром 25–30 см	20
Лестница гимнастическая наклонная	1
Шест с перекладинами для лазания	1
Шест гладкий для лазания	1
Канат для лазания	1
Городки	2
Кегли	2
Маты гимнастические 2 × 1 м	4
На спортивной площадке детского дома должно быть оборудование:	
— бум высотой не выше 50 см	1
— бум высотой не выше 25 см	1
— гимнастическая стенка в 2–3 звена	1
— барьер для перелезания	1
— гимнастический городок не выше 2 м с наклонной лестницей, шестом с перекладинами, шестом гладким и канатом	1
— яма для прыжков с места и с разбега размером 2 × 1 × 0,5 м, засыпанная опилками	1

Для занятий по физкультуре дети должны быть одеты летом: мальчики — трусы и тапочки, девочки — трико (купальный костюм закрытый) и тапочки; зимой: мальчики и девочки — трусы, шаровары, майка, тапочки.

Одежда для занятий по физкультуре должна быть легкой и удобной.



## Тестирование основных двигательных навыков [63]

### ТЕСТ «ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ»

Начиная стимуляцию двигательного развития ребенка, важно с помощью адекватного измерительного инструмента определить его двигательный профиль и уровень его двигательного развития. Тест «Основные двигательные навыки» (ОДН-тест), который Петер Лаутеслагер разработал на основании специально проведенного научно-практического исследования, как раз и представляет собой инструмент для измерения уровня двигательного развития ребенка с синдромом Дауна.

Разрабатывая этот тест, автор исходил из следующих соображений:

1. Кинезиотерапию целесообразно проводить в период развития базовых двигательных навыков, поскольку они закладывают основу для всего последующего двигательного развития.

2. Тест должен учитывать специфику, затрудняющую освоение детьми моторных навыков, а именно трудности с выработкой постурального контроля.

3. Тест должен быть доступен и легко применим на практике. Он должен служить основой для практической работы с ребенком в течение двух-трех месяцев со дня тестирования и позволять проведение оценки, результатов кинезиотерапии.

4. Необходимо, чтобы тест позволял учитывать индивидуальные особенности и различия двигательного развития любого ребенка с синдромом Дауна.

### Разделы теста

В процессе специальных исследований двигательного развития детей с синдромом Дауна автор выделил 15 двигательных навыков, которые точно демонстрируют специфику развития постурального контроля и которые выстроились так, что образовали собой шкалу двигательного развития ребенка с синдромом Дауна. Следует отметить, что ОДН-тест отвечает всем требованиям, которые предъявляются к инструментам для психометрических измерений. Его

можно использовать от начала развития произвольных движений малыша и вплоть до сформированных основных или базовых двигательных навыков, то есть до того времени, как ребенок будет уверенно принимать вертикальное положение и действовать в вертикальном положении.

Итак, ОДН-тест состоит из пронумерованных от 1 до 15 разделов, соответствующих 15 основным двигательным навыкам, расположенным в последовательности, отражающей возрастание уровня постурального контроля ребенка с синдромом Дауна, то есть возрастанием его способности контролировать свое тело в покое и движении, правильно и рационально управлять своим телом.

1. Поднимает ноги, лежа на спине.
2. Поднимает руки, лежа на спине.
3. Поднимает голову, лежа на спине.
4. Опирается на локти, лежа на спине.
5. Переворачивается с живота на спину.
6. Переворачивается со спины на живот.
7. Сидит.
8. Передвигается по опорной поверхности.
9. Ходит вдоль опоры.
10. Стоит у опоры.
11. Встает к опоре.
12. Самостоятельно стоит.
13. Садится из положения лежа.
14. Самостоятельно ходит.
15. Самостоятельно встает.

### **Уровни развития навыка**

Каждый из 15 разделов теста разбит на стадии или уровни развития навыка, т. е. в рамках каждого навыка выведена последовательность двигательных изменений, четко отражающая возрастающий уровень постурального контроля.

Для примера рассмотрим один из основных двигательных навыков — способность ребенка сидеть.

На рисунке 1 схематически изображен ход развития навыка, разделенный на последовательные уровни.

## Ход развития навыка

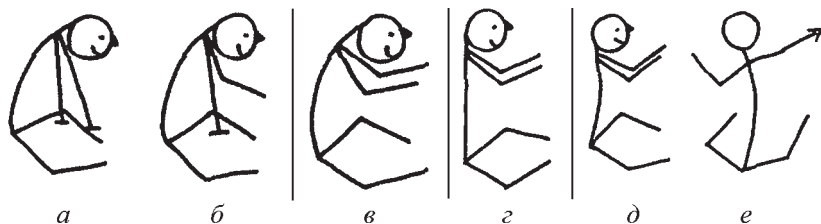


Рис. 1. Схематичное изображения развития навыка сидения:

*а, б* — 1-й, 2-й уровни (положение сидя с опорой на руки); *в* — 3-й уровень (положение сидя без опоры рук, но с наклоном туловища вперед); *г, д* — 4-й, 5-й уровни (положение сидя без опоры рук с прямой спиной); *е* — 6-й уровень (положение сидя с возможностью совершать произвольные действия руками) [63, с. 17]

Сначала, на первых двух уровнях (*а, б*), ребенок сидит только с дополнительной опорой на руки.

На третьем уровне (*в*) его чувство равновесия и сила мышц уже позволяют оторвать от опоры обе руки, но он все еще сидит с согнутой спиной.

Четвертый и пятый рисунки (*г, д*) иллюстрируют уровни развития навыка сидения, на которых ребенок уже умеет самостоятельно сидеть, не опираясь руками, и, кроме того, он может выпрямить спину в положении сидя. На четвертом уровне малыш сидит с прямой спиной, а на пятом — появляется поясничный лордоз.

И, наконец, шестой уровень (*е*) данного навыка отличается от пятого тем, что способность ребенка контролировать положение тела достаточно высока для того, чтобы он мог выйти за площадь опоры, потянувшись за игрушкой, а потом вернуться в прежнее равновесное положение. Это так называемый функциональный уровень, т. е. свободное владение телом в положении сидя. Дальше предстоит дополнительная работа по автоматизации данного двигательного навыка. Важно понимать, что на пятом уровне ребенок еще ограничен в вариативности движений, поскольку не может потянуться вверх и вбок, используя динамическое равновесие, а вот на шестом уровне это вполне возможно.

Теперь на примере положения сидя посмотрим, как в ОДН-тесте описывается каждая стадия развития данного навыка. (Все

15 рабочих шкал ОДН-теста приведены бланке ОДН-тестирования (основные двигательные навыки.).

### **Положение сидя (сидение)**

#### **ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ**

*Посадить ребенка на горизонтальную поверхность без поддержки. Необходимо стимулировать его сидеть, опираясь на руки, а затем — выпрямлять туловище, потянувшись вверх, и переносить вес в сторону.*

#### **ШКАЛА**

*0. Вы правильно стимулируете ребенка, но он не демонстрирует ни один из видов двигательного поведения, описанных ниже.*

*1. При стимуляции ребенок в течение 5 с сидит самостоятельно, опираясь на обе руки.*

*2. При стимуляции ребенок в течение 5 с сидит самостоятельно, опираясь на одну руку.*

*3. При стимуляции ребенок в течение 2 с сидит самостоятельно, без опоры на руки. Спина согнута.*

*4. При стимуляции ребенок в течение 2 с сидит самостоятельно без опоры на руки, с прямой спиной, без поясничного лордоза.*

*5. При стимуляции ребенок сидит самостоятельно без опоры на руки. По мере выпрямления спины появляется поясничный лордоз, который сохраняется в течение 2 с.*

*6. При стимуляции ребенок сидит самостоятельно без опоры на руки. По мере выпрямления спины и переноса веса тела влево или вправо наблюдается четко выраженный поясничный лордоз и сгибание туловища в соответствующую сторону.*

Для удобства использования ОДН-теста каждый из 15 разделов имеет четкую одинаковую структуру. Каждый раздел включает в себя инструкцию по тестированию, которая содержит следующие сведения. Прежде всего рабочую шкалу, оформленную в виде таблицы, сформулированную задачу, т. е. точное описание того, что именно нужно зарегистрировать в процессе тестирования данного навыка. В нашем примере нужно зарегистрировать, насколько малыш освоил навык сидения без дополнительной опоры.

Затем описывается процедура тестирования, которая соответствует последовательности уровней развития данного навыка.

Стоит обратить внимание, что, если ребенок демонстрирует, к примеру, третий уровень, тестирующему обязательно надо попробовать простимулировать малыша продемонстрировать следующий, четвертый уровень, а затем, возможно, и пятый уровень. При тестировании каждого навыка важно соблюдать последовательность уровней его развития.

После этого описываются методы стимуляции ребенка. Здесь еще раз можно отметить: если ребенок сидит, опираясь двумя руками, то стимуляция должна побуждать его оторвать руки от опоры. Умение сохранять положение сидя с выпрямленной спиной и с лордозом, скорее всего, пока будет ему не под силу. Или в случае, когда малыш только-только начинает отрывать от опоры обе руки, не стоит сразу предлагать ему игрушки сверху-сбоку, поскольку вначале следует понять и увидеть, может ли он приподнять руки выше и выпрямить спину в положении сидя.

Проводя ОДН-тестирование, необходимо фиксировать на видеокамеру ключевые моменты, позволяющие дифференцировать уровни развития навыка. В нашем примере с положением сидя важно, чтобы на видеозаписи было зафиксировано, во-первых, отрывает ли ребенок руки от опоры, во-вторых, выпрямляет ли он спину, когда сидит, а также возможное проявление лордоза и бокового сгибания туловища или их отсутствие. Таким образом, получается, что камеру лучше всего располагать сзади или сбоку от ребенка. При этом, однако, не удастся увидеть одновременно обе руки ребенка и на первых стадиях развития навыка сидения понять, насколько он может оторвать их от опоры. Поэтому (в данном примере и в других отдельных случаях) тестирующий может внятно сообщить в видеокамеру, что, собственно, он наблюдает. В нашем примере ему стоит отметить, что ребенок отрывает одну или обе руки от опоры. Но подобные комментарии тестирующего не правило, а исключение. При ОДН-тестировании возможна стационарная установка камеры на штативе, но в этом случае тестирующему следует правильно располагать ребенка и самому занимать правильную позицию относительно камеры. Если есть возможность тестировать в паре со специалистом, осуществляющим видеосъемку, то процесс тестирования вполне можно снимать с рук.

Обследуя ребенка с помощью ОДН-теста, можно проводить тестирование навыков в любой последовательности. Важно, чтобы

ребенок чувствовал себя комфортно. Например, нет нужды в самом начале тестирования настаивать, чтобы ребенок, который уже умеет сидеть, обязательно улегся на спину и отрывал ноги от поверхности опоры. Гораздо разумнее будет посадить его перед собой, наладить с ним контакт через соответствующую игру и заодно протестировать его двигательные возможности в позе сидя, а уж затем мягко предложить ему лечь на спину или на животик и продолжить тестирование в этих положениях.

Очень важным моментом и для успешного тестирования, и для успеха последующих специальных занятий является мотивация малыша. Тестирующему необходим набор подходящих по возрасту игрушек, которые заинтересуют ребенка, поэтому для проведения регулярного тестирования и занятий с детьми удобнее всего иметь игрушки разных типов, предназначенные для детей разного возраста. (Примерный список оборудования и игрушек приведен ниже.) Кроме того, для проведения тестирования необходим латексный коврик или жесткий гимнастический мат, два детских столика с регулируемой высотой или две устойчивые табуретки подходящей высоты (для тестирования навыков стояния и перемещения вдоль опоры), видеокамера со штативом, а также секундомер для регистрации времени удержания ребенком нужного положения тела. В случае невозможности съемок со штатива требуется оператор, который может правильно снять процесс тестирования.

Очень важно, чтобы ребенку было интересно взаимодействовать со взрослым, чтобы он почувствовал к нему доверие, поэтому стоит потратить некоторое время на установление контакта с малышом. Однако следует помнить, что процесс тестирования одного ребенка может продолжаться не более 40–45 мин. (чаще всего около 30 мин.), иначе малыш устанет. Если в комнате, где проводится тестирование, присутствуют родители, обязательно следует до начала тестирования объяснить им, что будет происходить и попросить не вмешиваться в процесс. Конечно, из этого правила могут быть отдельные исключения, но желательно, чтобы тестирование все же проводил специалист.

Каждое последующее тестирование ребенка лучше всего проводить в стандартной обстановке, в одном и том же приспособленном для этой цели помещении. В комнате должно быть достаточно тепло, поскольку условия правильного тестирования предполагают, что

на малыше одет только памперс. Тестирующий взаимодействует с ребенком, по ходу специально организованной игры обеспечивая нужные положения малыша, а также используя при необходимости фиксацию и демонстрацию нужного движения, т. е. помогает малышу принять нужную позу, физически помогая ему совершить движения в определенных положениях тела. Но при этом следует иметь в виду, что оценивается только самостоятельная двигательная активность ребенка! Таким образом, специалист, продемонстрировав малышу, что от него требуется, возвращает его в исходное положение и лишь стимулирует его игрушкой, предоставляя ему возможность САМОСТОЯТЕЛЬНО повторить необходимые действия.

Следующее правило тестирования: каждый двигательный навык оценивается по наивысшему результату, который ребенок продемонстрировал во время тестирования! Хотя обеспечивается видеозапись всего процесса тестирования, при последующем просмотре отснятого материала специалисту необходимо отобрать тот фрагмент, где малыш показал самый высокий результат. Именно за это он и получает соответствующую оценку, хотя проб может быть несколько.

Ниже пойдет речь о процедуре выставления оценок и подсчете общей балловой оценки, а также о процедуре определения пропущенных показателей, с которыми специалисту необходимо предварительно познакомиться.

### **Использование результатов ОДН-тестирования**

Использование ОДН-теста не ограничивается тестированием. Иными словами, тестирование уровня развития основных двигательных навыков не является самоцелью и предполагает использование полученных в процессе тестирования результатов для стимуляции двигательного развития ребенка. Успех применения данной методики зависит не только от точности и адекватности, но и от того, насколько родители ребенка вовлечены в реализацию программы двигательного развития. Именно поэтому после тестирования обязательно пишется отчет в соответствии с теми оценками, которые были выставлены ребенку. Этот отчет создается не только для кинезиотерапевтов и других специалистов, которые будут заниматься с ребенком, но и для родителей. Очень существенно, что отчет об ОДН-тестировании дает возможность представить себе

цели дальнейшей работы с малышом и организацию их практической реализации в понятных и простых упражнениях.

Используя метод ОДН, мы получаем:

- количественное представление об уровне двигательного развития (количество баллов);
- качественное представление об уровне развития каждого навыка;
- возможность планировать занятия с ребенком.

Неотъемлемой частью ОДН-тестирования является:

- составление отчета, который отмечает уровень развития навыков и цели занятий;
- разработка индивидуальной программы работы;
- описание рекомендаций для родителей и специалистов, которые будут заниматься с ребенком.

Рассмотрим это на конкретном примере. Ниже приводятся комментарии к фрагменту отчета, составленного на основе тестирования девочки с синдромом Дауна в возрасте 10 месяцев.

Раздел тестирования: «Положение сидя (сидение)».

1. Когда специалист тестирует ребенка, фиксируется информация о текущем/актуальном уровне развития конкретного навыка. При описании этого уровня в отчете используется формулировка, приведенная в шкале развития навыка, в данном случае это описание уровня 2. В этом случае в отчет записывается: «Сидит с опорой на одну руку не менее пяти секунд».

2. Используя последовательность развития навыков, приведенную в шкале, специалист подбирает цели последующих занятий. Такими целями в основном будут следующие уровни развития навыка. В нашем примере ближайшую цель можно описать следующим образом: «Учить ребенка сидеть без опоры на руки», т. е. использовать для описания формулировку уровня 3 данного навыка.

3. Поскольку развитие ребенка предполагает одновременную работу с несколькими навыками, все цели, сформулированные по результатам обследования, интегрируются в программу занятий, которая обычно рассчитана на три месяца.

4. На основании программы составляются конкретные рекомендации по развитию двигательной активности ребенка, которые касаются организации правильного ухода за ребенком, игры



и специальных упражнений и используются как родителями, так и специалистами.

5. Через три месяца проводится повторное тестирование, которое дает представление о динамике развития ребенка и позволяет составить новую программу на последующие три месяца.

Работа, организованная таким образом, помогает структурировать стимуляцию детей с синдромом Дауна.

### **Подсчет результатов ОДН-тестирования**

Рассмотрим форму подсчета результатов ОДН-тестирования. Пример заполнения бланка, который используется для подсчета результатов см. на с. 169. Мы выяснили, что ОДН-тест состоит из 15 разделов.

Последовательность шкал теста соответствует последовательности развития навыков и возрастанию уровня постурального контроля ребенка.

Оценки разбиты на категории 0, 1, 2, 3, что помогает унифицировать оценку уровня развития навыков. Оценка соответствует категории, к которой относится актуальный навык. Так, если у ребенка 4-й уровень развития позы сидя, то он оценивается двумя баллами, поскольку этот уровень относится ко второй категории (см. пример Бланка ОДН-тестирования). Для сравнения обратите внимание, что 4-й уровень навыка «Ходит вдоль опоры» оценивается тремя баллами, поскольку относится к категории 3.

Поскольку за самый высокий уровень развития каждого навыка можно поставить 3 балла, то максимальная оценка, которую может получить ребенок, — 45 баллов.

Определение динамики развития ребенка с помощью ОДН-тестирования позволяет отслеживать продвижение в баллах за неделю. Например, ребенок за период времени между тестированиями (15 недель) продвинулся с 18 до 25 баллов. Его динамика составляет 7 баллов за данный период терапии и в среднем по 0,5 балла в неделю. Это нормальный темп развития ребенка с синдромом Дауна. Поскольку ОДН-тест рассчитан на детей раннего возраста, любой специалист может столкнуться с ситуацией, когда не удастся протестировать все необходимые навыки. Ребенок, во-первых, может не демонстрировать навыки, следующие после протестированных, и это будет означать, что он

### Бланк ОДН-тестирования

Навыки	К-0	К-1			К-2			К-3			Оценка
1. Поднимает ноги в положении лежа на спине	0	1	2	3	4	5		6	7	8	3→*
2. Поднимает руки в положении лежа на спине	0	1	2	3	4	5		6	7		3→
3. Поднимает голову в положении лежа на спине	0	1	2		3	4		5			3→
4. Опирается на локти в положении лежа на животе	0	1	2		3	4		5	6		3→
5. Переворачивается с живота на спину	0	1	2		3			4	5	6	3
6. Переворачивается со спины на живот	0	1	2		3			4	5	6	3→
7. Сидит	0	1	2	3	4	5		6			2
8. Ползает	0	1	2		3	4		5			3
9. Ходит вдоль опоры	0	1			2	3		4	5	6	
10. Стоит у опоры	0	1	2	3	4	5	6	7	8		3
11. Встает к опоре	0	1			2	3		4	5		1
12. Самостоятельно стоит	0	1			2	3		4	5		
13. Переходит из положения лежа на животе в положение сидя	0	1			2			3			1
14. Самостоятельно ходит	0	1	2		3			4	5		
15. Самостоятельно встает	0	1			2			3	4		
Общая оценка ОДН											28

*Примечание.* \*Знак «→» означает, что данная оценка восстановлена. Выделение означает примет оценки ребенка.

еще не овладел ими. Во-вторых, порой не удастся протестировать те навыки, которые расположены внутри или в начале исследуемого поля. Например, у детей, которые уже умеют ползать и хорошо сидят без дополнительной опоры, часто не удастся протестировать навыки, требующие принять положение лежа на спине или на животе. Малыши просто не хотят ложиться, когда можно сидеть или ползти. В этих случаях и используется так называемая процедура подсчета результатов ОДН-тестирования при «неполной оценке».

Для восстановления оценки пропущенного во время тестирования навыка применяется специальная процедура подсчета, которая проводится на том основании, что пропущенные (не протестированные) навыки интегрированы в более сложные движения, и их оценку в этом случае можно восстановить, ориентируясь на более сложные навыки, которые удалось протестировать.

При восстановлении оценки используются четыре взаимосвязанные и последовательно расположенные группы навыков, которые уже упоминались выше.

1-я группа (1–4-й навыки) объединяют движения в *горизонтальном положении*.

2-я группа (5–8-й навыки) — перевороты, положение сидя и ползание — предполагает наличие *асимметричных движений*, которые требуют более высокого уровня постурального контроля.

3-я группа (9–11-й навыки) — встает, стоит и ходит вдоль опоры — объединяет навыки, связанные с *вертикализацией тела, но пока еще с дополнительной опорой*.

4-я группа (12–15-й навыки) — самостоятельно стоит без опоры, ходит без опоры, встает без поддержки и садится сам из горизонтальной позы — *сложные навыки, требующие самостоятельного перемещения без дополнительной опоры*.

Подсчет результатов ОДН-тестирования с использованием «неполной оценки» можно провести только при наличии трех условий:

- 1) ребенок не хотел выполнять какой-то раздел теста;
- 2) из истории развития ребенка известно, что он уже овладел данным навыком;
- 3) в следующей группе навыков как минимум два навыка оценены выше 0 баллов.

Разберем пример заполнения неполной шкалы ОДН-теста.

### **Процедура восстановления недостающих оценок во второй группе навыков**

Предположим, что во время тестирования ребенок отказался перевернуться с живота на спину, а его мать говорит, что он давно освоил этот навык, следовательно, есть два первых условия, необходимых для восстановления недостающей оценки.

1. Прежде всего определяется, к какой из четырех групп навыков относится не протестированный навык. В нашем примере, переворот с живота на спину относится ко второй группе навыков (см. бланк на с. 169).

2. Далее следует определить, есть ли в следующей (в данном случае в третьей) группе навыков как минимум два навыка, оцененные положительно. В нашем примере эти два навыка, оцененные выше нуля, в следующей группе есть, а значит, и третье условие для восстановления недостающих оценок налицо.

3. В неполной группе (второй) подсчитывается среднее значение баллов, которое потом округляется. Обратимся к нашему примеру: во второй группе есть три навыка, оцененные соответственно в 3, 2 и 3 балла. Считаем среднее арифметическое:  $3 + 2 + 3 = 8,8 : 3 = 2,66$ .

Таким образом, среднее арифметическое в этом случае составит 2,66, что после округления дает нам число «3». Именно эти 3 балла и являются в данном случае восстановленной оценкой.

4. Следует помнить, что восстановленная оценка участвует в общем подсчете баллов.

5. Недостающую оценку в третьей группе восстановить нельзя, поскольку в следующей, четвертой, группе есть только один навык, получивший балл выше нуля.

### **Процедура восстановления недостающих оценок в первой группе навыков**

Процедура восстановления оценок первой группы несколько отличается от описанной выше.

Еще раз обратимся к примеру бланка ОДН-тестирования, приведенному на с. 169.

Первая группа навыков отсутствует, но во второй есть оценки более чем двух навыков. В этом случае за каждый навык первой группы ставится максимальный балл — «3».

Если же в первой группе есть хотя бы один навык, получивший оценку выше нуля, баллы восстанавливаются на основании общей процедуры.

В нашем примере, сложив все имеющиеся оценки (восстановленные в том числе), получаем общий балл 28.

# БЛАНК ОДН-ТЕСТИРОВАНИЯ (Основные двигательные навыки)

## Тестирование ОДН №

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Дата тестирования / возраст \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

НАВЫКИ	К-0	К-1			К-2			К-3			Оценка
1. Поднимает ноги в положении лежа на спине	0	1	2	3	4	5		6	7	8	
2. Поднимает руки в положении лежа на спине	0	1	2	3	4	5		6	7		
3. Поднимает голову в положении лежа на спине	0	1	2		3	4		5			
4. Опирается на локти в положении лежа на животе	0	1	2		3	4		5	6		
5. Переворачивается с живота на спину	0	1	2		3			4	5	6	
6. Переворачивается со спины на живот	0	1	2		3			4	5	6	
7. Сидит	0	1	2	3	4	5		6			
8. Ползает	0	1	2		3	4		5			
9. Ходит вдоль опоры	0	1			2	3		4	5	6	
10. Стоит у опоры	0	1	2	3	4	5	6	7	8		
11. Встает к опоре	0	1			2	3		4	5		
12. Самостоятельно стоит	0	1			2	3		4	5		
13. Переходит из положения лежа на животе в положение сидя	0	1			2			3			
14. Самостоятельно ходит	0	1	2		3			4	5		
15. Самостоятельно встает	0	1			2			3	4		

ОБЩАЯ ОЦЕНКА ОДН

## **Список оборудования и игрушек для проведения ОДН-тестирования и занятий с детьми**

1. Видеокамера со штативом.
2. Гимнастический мат.
3. Два стола с регулируемой высотой, один стол должен иметь поручень, прикрепленный к краю столешницы.
4. Гимнастическая палка.
5. Примерный набор игрушек:
  - детское небьющееся зеркало;
  - привлекательные погремушки;
  - яркие трещотки;
  - резиновые игрушки-пищалки;
  - музыкальные игрушки, работающие на батарейках или с механическим заводом;
  - механические заводные игрушки, которые могут передвигаться (машинка, лягушка и т. д.);
  - два колокольчика, которые можно прикреплять к рукам или ногам ребенка;
  - небольшие куклы;
  - несколько мягких игрушек;
  - мячи разной фактуры и разного размера;
  - небольшие резиновые мячики-ежики с мягкой игольчатой поверхностью (можно использовать для стимуляции помпоны или матерчатую бахрому);
  - игрушечная машинка или автобус с пассажирами;
  - кубики;
  - набор пластмассовых мисок, которые можно вкладывать друг в друга.

Часто у детей бывают любимые игрушки, поэтому, организовывая тестирование, стоит попросить родителей малыша захватить их с собой.

## **Упражнения по формированию и коррекции психомоторики детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [59]**

### **I. Развитие мелкой моторики**

#### ***Развитие хватания***

##### **1. Поймай мяч**

*Цель.* Учить хватать большие предметы двумя руками, распределяя пальцы на предмете, правильно устанавливать расстояние от себя до мяча, направление в пространстве (справа, слева, прямо); развивать зрительно-двигательную координацию, действуя обеими руками.

*Оборудование.* Надувной мяч яркой расцветки, воронка, леска для подвешивания мяча.

*Ход.* Подросток сидит на стуле, над ним опускают мяч, привязанный к веревке, конец которой держит взрослый. Веревка перекинута через леску. Мяч постепенно опускают и просят ребенка поймать его, не вставая со стула. Если он пытается поймать мяч одной рукой, инструктор показывает, как это надо делать, распределяя пальцы рук подростка. Мяч появляется справа и слева на таком расстоянии, чтобы ребенок мог схватить его двумя руками.

##### **2. Переложить предметы**

*Цель.* Учить брать мелкие предметы щепотью, развивать координационные действия обеих рук.

*Оборудование.* Мелкие предметы (фишки, пуговицы, мозаика и т. д.), подносы, высокий сосуд, желательно прозрачный.

*Ход.* Дети сидят за столом, перед каждым сосуд, справа от него на подносе лежат мелкие предметы. Такие же предметы рядом с инструктором. Он показывает пальцы рук, сложенные щепотью, берет мелкие предметы и бросает их в сосуд, обращая внимание подростков, что второй рукой он держит сосуд. Потом он просит делать так же.

*При необходимости подростку следует индивидуально продемонстрировать несколько раз, как сложить пальцы и брать предметы. После того как подростки соберут предметы правой рукой, они высыпают их на поднос и переставляют его к левой руке, затем берут предметы левой рукой, а сосуд держат правой.*



### **3. Прокати шарики через воротца**

*Цель.* Развивать зрительно-двигательную координацию, закреплять хватание щепотью, развивать соотносящие действия.

*Ход игры.* Инструктор садится у одного края стола, подросток — у другого. Между собой и подростком инструктор ставит воротца. Педагог берет один шарик и прокатывает его к подростку через воротца. Тот ловит и тем же движением возвращает обратно. Необходимо обращать внимание на то, что шарик надо брать щепотью.

### ***Развитие соотносящих действий***

#### **1. Пирамидки**

*Цель.* Учить соотносить отверстия колец со стержнем, развивая зрительно-моторную координацию при действии двумя руками; формировать целенаправленность действий и устойчивость внимания.

*Оборудование.* Пирамидки разной величины и формы.

*Ход занятия.* Подростки действуют по подражанию. Игра проводится в трех вариантах:

а) подросткам раздаются пирамидки из 4–5 колец с колпачками. Кольца нанизываются в любом порядке. Подросток придерживает стержень ведущей рукой, другой нанизывает кольца, при повторении положение рук меняется;

б) детям дают две пирамидки: одну — с толстым, другую — с тонким стержнем. Инструктор учит производить выбор путем проб, каждый раз соотнося размер отверстия с толщиной стержня;

в) изменяется материал. Подросткам предлагают пирамидки с составными кольцами разной величины.

#### **2. Закрой коробочки**

*Цель.* Та же.

*Оборудование.* Коробочки с крышками различной величины и формы.

*Ход игры.* Все коробочки высыпаются на стол, рядом — крышки. Подростка просят к каждой коробочке подобрать и надеть на нее крышку.

### ***Развитие движений пальцев***

#### **1. Игра на детском пианино**

*Цель.* Развивать мелкие движения пальцев на каждой руке.

*Оборудование.* Детское пианино (рояль).

*Ход.* Подростка просят поиграть на пианино, ударяя по клавишам пальцами обеих рук.

## **2. Мозаика**

*Цель.* Учить хватанию щепотью, познакомить с указательным типом хватания, развивать внимание, подражание, умение анализировать и воспроизводить несложный образ.

*Оборудование.* Набор мозаики.

*Ход.* Инструктор показывает, как вставлять форму в отверстие доски. На первом занятии подростки учатся производить только это действие, затем задача постепенно усложняется: выкладывание дорожки, цветочка, домика и т. д.

## **Развитие движений кистей рук**

### **1. Кто ловкий?**

*Цель:* Развивать у подростков сгибательные и разгибательные движения кистей рук.

*Оборудование.* Две картонные коробки, теннисные шарики, сачок для аквариума.

*Ход.* Инструктор показывает подросткам шарики в коробке и говорит, что их можно одной рукой с помощью сачка переложить в другую коробку, показывает, как это сделать. Вначале подросток это делает ведущей рукой, затем меняет руку.

### **2. Поймай рыбку**

*Цель.* Та же.

*Оборудование.* Материал из игры «Поймай рыбку», пластмассовые рыбки, аквариум, удочки или сачки.

*Ход игры.* Проводится так же как и предыдущая.

## **II. Развитие крупной моторики**

### **Формирование и коррекция статической координации движений**

У подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, как правило, при обследовании обнаруживается грубая недостаточность статической координации. Эти подростки затрудняются принять нужную позу, не могут выдержать ее более 1–2 с. Во время выполнения упражнений подростки качаются, сходят с места, у них наблюдается общая напряженность, запрокидывание головы как

дополнительная коррекция устойчивости положения, синкинезии в лицевой мускулатуре.

*Упражнения:*

- стоя в правильной осанке у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны, присесть;
- стойка на одной ноге, другая согнута, руки произвольно;
- стойка на одной ноге без зрительного контроля, руки в стороны, вверх, на пояс;
- равновесие на одной ноге в парах, тройках;
- балансирование на реабилитационном мяче;
- стоя в правильной осанке у стены, сесть, встать без помощи рук. То же упражнение повторить без опоры на стену.

*Игры*

«Юла». Постоять на одной ноге, затем повернуться на двух ногах на 360 градусов и встать на другую ногу, попытаться сохранить равновесие.

«Море волнуется». Подростки играют, взявшись за руки, слегка раскачиваются в стороны, инструктор говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура, замри!» Подростки замирают в той позе, в какой они были на счет три. Выигрывает тот, кто дольше простоит.

«Зоопарк». Подростки играют в зоопарк, каждый пытается изобразить какое-либо знакомое ему животное. По команде «Замри!» они остаются в той позе, в которой находились на момент команды. Выигрывает тот, кто дольше простоит.

### ***Формирование и коррекция динамической координации движений***

*Упражнения:*

- различные виды ходьбы (на носках, пятках и т. д.);
- метание мячей в цель, колец на шести;
- ходьба по следовым дорожкам;
- ходьба с перешагиванием через предметы;
- перелазание через препятствия;
- передача мяча в тройках, парах;
- выполнение простейших упражнений с закрытыми глазами;
- переноска и перестановка предметов по ориентирам;
- метание мячей в движущиеся цели;

- ловля мяча после поворота, приседания;
- прыжки на одной ноге с продвижением по линии;
- ходьба по гимнастической скамейке с мячом, палкой, обручем, на всей стопе, носках, пятках;
- прыжки на одной ноге в парах, тройках, шеренге;
- ходьба, бег;
- прыжки руки в стороны, ноги вместе;
- повороты на месте; приседания, руки вперед, вверх, в стороны;
- простейшие сочетания изученных упражнений;
- лазанья по гимнастической стенке вверх вниз с правильной координацией движений рук и ног;
- ходьба с хлопками на каждый шаг;
- круговые движения вперед и назад одной, двумя руками, встречные движения;
- махи ногами вперед, назад, вправо, влево, с опорой на стул или гимнастическую стенку;
- ходьба и бег спиной вперед;
- прыжки со скакалкой в различном темпе.

### ***Формирование силы и выносливости основных мышечных групп***

*Силу мышц рук развивают таким образом:*

- сгибание-разгибание пальцев руки;
- круговые движения кистей рук вперед и наружу;
- подтягивание на перекладине;
- передвижений в висе на руках по горизонтальной лестнице;
- ловля, передача и другие упражнения с набивными мячами;
- работа с реабилитационными мячами различной жесткости;
- широко используются тренажеры для развития основных групп мышц верхних конечностей (различные эспандеры, тренажер «эластик» и т. д.).

*Сила мышц ног развивается:*

- приседанием на двух ногах, на одной;
- выпрыгиванием из положений «полуприсев», «присев»;
- лазаньем по гимнастической стенке;
- в положении «лежа на спине» — сгибанием-разгибанием ног с грузом;
- приседанием с набивными мячами разного веса в руках, за головой;

- использованием тренажеров («беговая дорожка», «велосипед», «ходьба по ступеням» и т. д.).

*Упражнения для развития мышц спины:*

- наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, руки вверх; с набивным мячом за головой;
- в положении «лежа на животе» разгибание спины без груза, с удержанием за плечи педагогом;
- использование тренажеров для развития мышц спины.

*Сила мышц живота развивается упражнениями:*

- в положении сидя, руки в упоре сзади, поднять ноги, согнутые в коленях, прямые ноги;
- в положении лежа удерживать набивной мяч стопами, поднимать ногами;
- в положении лежа (партнер или педагог удерживает ноги) поднять туловище, руки за головой.

Для развития выносливости к статическим усилиям различных мышечных групп (рук, ног, спины, живота) применяются:

- висы на перекладине, гимнастической стенке;
- упражнения на равновесие;
- удержание рук в стороны, вперед с гантелями, с мячами, другими предметами;
- «лежа на животе, прогнувшись, упираясь руками о пол» — зафиксировать эту позу;
- удержать «упор лежа», «упор, лежа сзади».

### **III. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков профессионально-прикладного характера**

Детей и подростков с умеренной и тяжелой умственной отсталостью обучают начальным профессиональным навыкам, что требует большой подготовительной работы по формированию и совершенствованию у них двигательных умений и навыков профессионально-прикладного характера, которая осуществляется и на занятиях по развитию моторики. Для того чтобы развить такие навыки, необходимо отработать с подростком по всем направлениям — развитие мелкой моторики, крупной моторики, основных мышечных групп.

Кроме того, на данных занятиях формируются и двигательные умения, которые потребуются подростку для овладения навыками самообслуживания, графомоторными навыками.

Конечно, каждый специалист на своих занятиях непосредственно отрабатывает у подростка те умения и навыки, которые потребуются ему для работы в том или ином направлении реализации реабилитационной программы. Однако инструктор ЛФК идет в помощь каждому специалисту.

## **Некоторые рекомендации по физическому развитию детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [8]**

**Плавание** — один из наиболее эффективных оздоровительных, а также прикладных видов физического воспитания. На занятиях по плаванию происходит не только физическое развитие. У учащихся формируются понятия, связанные с водой (вода — это удовольствие, эмоции, игра, но и опасность тоже), понятия, связанные с гигиеной. Обучение детей плаванию начинается с игр в воде. В процессе этих игр дети погружаются в воду, делают выдох под водой, прыгают с бортика в воду, знакомятся со свойствами воды, учатся не бояться ее. Некоторые дети имеют панический страх перед водой, поэтому не ставится обязательной цели во что бы то ни стало научить детей плавать. Для некоторых учащихся достаточно того, что они будут просто получать удовольствие от занятий в воде.

Технику плавания учащиеся начинают осваивать со способа кроль на груди без выноса рук (как все маленькие дети — «пособаčky»). Затем осваивается классический кроль и кроль на спине.

Параллельно с этим школьники учатся нырять из воды в глубину, нырять с бортика, с тумбочки сначала солдатиком, затем головой вниз, осваивается поворот в движении толчком от бортика.

Учащиеся учатся соблюдать следующие правила:

- не заплывать за границу места проведения занятия;
- не прыгать в воду без разрешения;
- не «топить» друг друга и не нырять под товарища;
- не сталкивать друг друга в воду.

Особое внимание на занятиях по плаванию необходимо обращать на детей с эпилептическим синдромом.

**Занятия лыжами** укрепляют здоровье, воспитывают выносливость, силу, ловкость, быстроту, формируют прикладные навыки передвижения на лыжах. Лыжные прогулки оказывают благоприятное воздействие на нервную систему, доставляют огромное удовольствие и детям, и педагогам.

В программе по физическому воспитанию лыжной подготовке отводится значительное место. Учащиеся должны знать

отличительные признаки лыж и их назначение, уметь переносить лыжный инвентарь, стремиться к тому, чтобы самостоятельно надевать и снимать лыжи. Дети знакомятся с мерами безопасности при переноске лыж и во время передвижения на лыжах, учатся содержать лыжи в чистоте и сообщать учителю о неисправности инвентаря.

Дети учатся основам движений на лыжах: поворотам на месте, лыжным ходам (одновременный бесшажный и попеременный двухшажный), преодолевать подъемы (лесенкой и елочкой), преодолевать спуски, тормозить (палками, плугом, упором, падением), поворачивать в движении (переступанием, плугом).

**Езда на велосипеде** доставляет детям большую радость. Для учащихся это развлечение, а для учителя — процесс обучения, в ходе которого успешно идет формирование координационных способностей ребенка. Осенью и весной учащиеся имеют возможность совершенствовать езду на двухколесных и больших трехколесных велосипедах. Школьники осваивают необходимые правила дорожного движения, получают знания об устройстве велосипеда, элементарные навыки владения инструментом для ремонта велосипеда, учатся брать ответственность за свои действия (езда в группе), учатся управлять своими эмоциями.

На начальном этапе учащиеся изучают (исследуют) велосипед: знакомятся с устройством велосипеда и его назначением, назначением его отдельных частей и учатся пользоваться ими.

Детям с множественными нарушениями трудно выполнять комплексные действия (рулить и крутить педали одновременно), поэтому есть необходимость упражняться в действиях по отдельности. При обучении езде на велосипеде некоторым учащимся можно предложить только рулить и тормозить при необходимости, а затем уже совмещать и педалирование.

Совершенствовать езду на двухколесном велосипеде можно по лесным дорожкам и тропинкам. Во-первых, они свободны от автотранспорта, во-вторых, лесные дорожки и тропинки предъявляют повышенные требования к технике велосипедиста, связанной прежде всего с координацией движений. Преподаватель, выбирая различные по сложности маршруты и скорость движения, может создавать на занятиях по велосипедной подготовке экстремальные ситуации для развития координационных способностей учеников.



Велосипед — это средство передвижения, причем травмоопасное. На занятиях по велосипедной подготовке соблюдается строгая дисциплина. Если учащиеся ездят по кругу, то движение происходит только в одну сторону. Когда занятия проходят на лесных дорожках, группа велосипедистов осуществляет движение прямолинейно и равномерно, не растягивается. Преподаватель должен держать всю группу в поле своего зрения. Особое внимание необходимо уделять пересечению проезжей части. К этому месту учитель подъезжает первым; независимо от того, есть машины или нет, вся группа останавливается и затем вновь начинает движение. По возможности все велосипедисты должны быть в специальных велосипедных шлемах, учащиеся, у которых имеется эпилептический синдром, — обязательно.

**Туризм** — важное средство физического воспитания и активного отдыха детей. В туристических походах учащиеся не только закаляют свой организм и укрепляют здоровье, но и приобретают другие прикладные навыки и умения (самообслуживание, ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий и др.). Особые условия туристической деятельности способствуют воспитанию взаимовыручки, организованности, дисциплины, ответственности. В походах неизбежны встречи и общение с разными людьми, а это еще один шаг на пути интеграции детей с множественными нарушениями.

Туризм представлен следующими видами: пешеходный, лыжный, велосипедный. Основными формами туристической работы являются походы и путешествия. Походы организуются в рамках школьных мероприятий в специально отведенные учебные дни, а путешествия — в рамках внеурочных мероприятий. Первое знакомство с туристическим снаряжением и оборудованием учащиеся получают на занятиях в классах. Они изучают назначение туристских принадлежностей, учатся правильно укладывать в рюкзак вещи. На первых уроках класс может выходить с рюкзаками недалеко от школы и с помощью педагога учиться пользоваться туристическим оборудованием и снаряжением, устанавливать палатку, выбирать место для костра, разводить и тушить костер.

Туризм — доступный вид активной физической деятельности. Необходимо обращать внимание на обеспечение безопасности в походах и путешествиях. Можно назвать четыре причины,

вызывающие несчастные случаи; слабая дисциплина (самая большая опасность в походе!), недостаточный туристический опыт, сложность маршрута, неожиданное изменение погоды.

## СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК

1. *Дмитриев А. А.* Исследования влияния дозированных физических нагрузок на организм учащихся вспомогательных школ // Дефектология. 1981. № 5. С. 46–50.
2. *Дмитриев А. А.* Организация двигательной активности умственно отсталых детей : пособие для учителей и воспитателей школ. М. : Советский спорт, 1991.
3. *Дмитриев А. А.* Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002. 176 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
5. *Чубарова Е. А.* Программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в коррекционной школе VIII вида // Дефектология. 2009. № 6. С. 17–25.
6. *Юшко Э. Ю.* Оказание индивидуальной коррекционной помощи детям с тяжелым комплексным дефектом (методические рекомендации). Челябинск : ЧИПКО, 1994. С. 27.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта : программно-методические материалы / под ред. И. М. Бгажноковой. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007.
8. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми потребностями в Лечебно-педагогическом центре г. Пскова : прогр.-метод. пособие / под ред. С. В. Андреевой. Псков : ПОИПКРО, 2000. 140 с.
9. Учебные программы вальдорфских школ / под ред. В. К. Загвоздкина. М. : Народное образование, 2005. 528 с.
10. Программа классов (групп) для умственно отсталых детей (IQ 20–49). Программа «Особый ребенок». Пермь : ПОИПКРО, 2004. 48 с.
11. Коррекция и развитие. Коррекционно-образовательные программы для детей с глубоким нарушением интеллекта. Вып. 1. СПб. : Образование, 1996.
12. Программа обучения и воспитания детей дошкольного возраста с выраженной умственной отсталостью / Т. Н. Исаева, Г. Н. Багаева, Г. В. Цикото, А. А. Еремина, Н. Б. Жарова ; под общ. ред. Н. Ф. Дементьевой. М. : ЦИЭТИН, Мин-во соц. зап. насел. РФ, 1993. 68 с.
13. Учебный план. Обучение специальным предметам : учеб. пособие. Минск : БелАПДИ, 2000. 164 с.
14. *Питерси М.* Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии. М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 2001. 8 книг.

15. Учебные программы для центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. V–IX классы. Минск : НМУ «Национальный институт образования», 2008. 268 с.

16. Международная классификация болезней (10-й) пересмотр. Классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10) / под ред. Ю. Л. Нуллера, С. Ю. Циркина. СПб., 1994. 924 с.

17. Асанов А. Ю. Основы генетики и наследственные нарушения развития у детей : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 224 с.

18. Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста : руководство. М. : Медицина, 1995. 608 с.

19. Певзнер М. С. Дети-олигофрены. М. : Изд. АПН, 1959. 182 с.

20. Специальная дошкольная педагогика : учеб. пособие / Е. А. Стребелева, А. Л. Венгер, Е. А. Екжанова и др. ; под ред. Е. А. Стребелевой. М. : Академия, 2001. 352 с.

21. Шпицына Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. СПб. : Дидактика Плюс, 2002. 477 с.

22. Организация трудового обучения умственно-отсталых детей в детских домах Министерства социального обеспечения РСФСР : Методическое письмо / Д. Е. Мелехов, А. А. Ватажина, М. С. Розова, И. И. Зелингер ; под ред. Д. Е. Мелехова. М. : ЦИЭТИН, МСО РСФСР, 1960. 19 с.

23. Мастюкова Е. М., Московкина А. Г. Основы генетики: Клинико-генетические основы коррекционной педагогики и специальной психологии : учеб. пособие для студ. пед. высш. учеб. заведений ; под ред. В. И. Селиверстова, Б. П. Пузанова. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 368 с.

24. Маллер А. Р., Цикото Г. В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 208 с.

25. Исаев Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков : руководство для врачей. СПб. : Речь, 2003. 391 с.

26. Организация воспитательной работы с умственно отсталыми детьми в домах-интернатах Министерства социального обеспечения РСФСР : сб. науч. тр. Вып. 1 / Мин-во соц. обеспеч. РСФСР. ЦИЭТИН ; под ред. А. А. Ватажиной. М., 1969. 79 с.

27. Сазыкин В. Г. Методика предотвращения критических ситуаций при обучении плаванию детей-инвалидов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2000. 23 с.

28. Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения. М. : Госполитиздат, 1947. 658 с.

29. Граборов А. Н. Очерки по олигофренопедагогике. М. : Гос. учеб.-педагог. изд-во Мин-ва просвещения РСФСР, 1961. 126 с.

30. Занков Л. В. Очерки психологии умственно отсталого ребенка. М. : ЧеРо ; Изд-во Моск. ун-та ; Высшая школа, 1935. 272 с.

31. Методическое пособие по воспитанию и обучению детей с глубокой умственной отсталостью в возрасте от 4 до 10 лет / А. А. Ватажина, Н. С. Малинкин ; под ред. М. И. Кузьмицкой, А. А. Ватажиной. М. : ЦИЭТИН, НИИ Дефектологии АПН СССР, 1971. 79 с.

32. *Шипицына Л. М.* Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью : пособие для учителя. СПб. : Союз, 2004. 336 с.

33. *Ляпидевский С. С., Шостак Б. И.* Клиника олигофрении : учеб. пособие для студентов дефектол. фак-тов пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1973. 136 с.

34. *Маллер А. Р.* Социально-трудовая адаптация глубоко умственно отсталых детей / М-во соц. обеспечения РСФСР. М. : Просвещение, 1990. 176 с.

35. *Важинская В. Н.* Физическое воспитание. Программа по физическому воспитанию детей с глубоким нарушением интеллекта. СПб. : ИСПиП, 2002. 33 с.

36. *Новоселова Н. А., Шлыкова А. А.* Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, I–X классы). Екатеринбург : Центр «Учебная книга», 2004. 136 с.

37. *Сергеева Г. К.* Основы безопасности жизнедеятельности. Программа по социальной адаптации детей с глубоким нарушением интеллекта. СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2002. 88 с.

38. *Лурье Н. Б.* Воспитание глубоко умственно отсталого ребенка в семье. М. : Педагогика, 1972. 554 с.

39. Принципы отбора детей во вспомогательные школы / под ред. Г. М. Дульнева и А. Р. Лурия. Изд. 3-е, испр. и доп. М. : Просвещение, 1973. 224 с.

40. *Трошин Г. Я.* Антропологические основы воспитания. Сравнительная психология нормального и ненормального. Пг., 1925. 404 с.

41. *Бажнюкова И. М.* Особенности понимания и использования общекультурных норм поведения умственно отсталыми подростками // Дефектология. 1998. № 5. С. 46–52.

42. *Сухарева Г. Е.* Клинические лекции по детской психиатрии. М.: Медицина, 1965. 335 с.

43. *Бадалян Л. О.* Невропатология : учебник для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2000. 375 с.

44. *Бобошко В. В., Сермеев А. Р.* Развитие основных движений у умственно отсталых дошкольников старшей возрастной группы // Физическое воспитание детей с отклонениями в развитии : Межвуз. сб. науч. тр. Красноярск : КППИ, 1991. С. 37–42.

45. *Черник Е. С.* Физическая культура во вспомогательной школе : учеб. пособие. М. : Учеб. лит-ра, 1997. 320 с.

46. Врачебно-педагогический контроль в школах слабовидящих : метод. рекомендации для учителей школ, студентов и преподавателей фак. физвоспитания пед. ин-тов / сост. М. Н. Фортунатов, Б. В. Сермеев. Горький : Горьков. гос. пед. ин-т им. М. Горького, 1981. 32 с.

47. *Бобрин Э. П.* Некоторые особенности физического развития умственно отсталых учащихся // Дефектология. 1976. № 4. С. 29–32.

48. *Ванюшкин В. А.* Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития : дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 1994. 142 с.

49. *Горская И. Ю., Синельникова Т. В.* Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие. Омск : СибГАФК, 1999. 79 с.

50. *Плешаков А. Н.* Исследование физического развития и двигательной функции детей вспомогательной школы и коррекционная работа на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1985. 21 с.

51. *Самыличев А. С.* К вопросу о теоретических основах методики физического воспитания учащихся вспомогательной школы // Дефектология. 1997. № 3. С. 11–15.

52. *Юровский С. Ю.* Воспитательная работа с учащимися вспомогательной школы в процессе занятий по физической культуре // Дефектология : науч.-метод. журн. Академии пед. наук ; ред. В. И. Лубовского, А. И. Чайкиной. 1985. № 1. С. 39–44.

53. *Горская И. Ю.* Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2001. 455 с.

54. *Гайцхоки Д. Г.* Подводное плавание эффективный метод лечения ДЦП : тез. докл. 1-го Всеукраин. съезда педиатров. Одесса, 1993. С. 13.

55. *Мосунов Д. Ф.* Как преодолеть водобоязнь : учеб. пособие. СПб. : ПЛА-ВИН, 1998. 45 с.

56. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.

57. *Еркомайшвили И. В.* Основы теории физической культуры : курс лекций. Екатеринбург : ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2004. 192 с.

58. *Стребелева Е. А.* Наглядно-действенное мышление умственно отсталых школьников // Дефектология. 1991. № 3. С. 77–82.

59. *Уфимцева Л. П., Сафонова Л. М., Полежаева Е. Б.* Коррекция и развитие двигательной сферы подростков с тяжелыми нарушениями интеллектуального развития // Коррекционная педагогика. 2006. № 6 (18). С. 67–75.

60. *Ильин Е. П.* Психомоторная организация человека. СПб. : Питер. 2003. 384 с.

61. Обучение общеобразовательным предметам умственно отсталых детей в домах-интернатах : сб. ст. / под ред. А. А. Ватажиной, М. И. Кузьмицкой. М. : ЦБНТИ МИНСОБЕС РСФСР, 1970. 90 с.

62. Организация и проведение лечебной физической культуры в детских домах для детей с физическими недостатками Министерства социального обеспечения РСФСР : метод. письмо. М. : ЦНИИПП, 1961. 38 с.

63. Двигательное развитие ребенка с синдромом Дауна : пособие для специалистов / сост. Е. В. Поле, П. Л. Жиянова, Т. Н. Нечаева. М. : Благотворит. фонд «Даунсайд Ап» ; ПРОБЕЛ-2000. 80 с.

Учебное издание

Токарская Людмила Валерьевна  
Дубровина Нина Александровна  
Бабийчук Наталья Николаевна

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ  
С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ  
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Учебное пособие

Зав. редакцией  
Редактор  
Корректор  
Оригинал-макет

*М. А. Овечкина  
Е. Е. Крамаревская  
Е. Е. Крамаревская  
Л. А. Хухаревой*

План выпуска 2015 г. Подписано в печать 13.11.15.  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура Times.  
Уч.-изд. л. 10,0. Усл. печ. л. 11,16. Тираж 50 экз. Заказ 398.  
Издательство Уральского университета  
620000, г.Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ  
620000, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.  
Тел.: + (343) 350-56-64, 350-90-13  
Факс: +7 (343) 358-93-06  
E-mail: press-urfu@mail.ru

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК



### **Токарская Людмила Валерьевна**

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии Уральского федерального университета. Автор более 70 публикаций по проблемам коррекционной и педагогической психологии. Сфера научных интересов – психология лиц с ограниченными возможностями здоровья; психология семьи, воспитывающей «особого» ребенка; психология невербального поведения; психология девиантного поведения; организация психологической помощи; психология стресса и др.



### **Дубровина Нина Александровна**

Старший преподаватель кафедры теории физической культуры Уральского федерального университета, специалист по адаптивной физической культуре, учитель высшей квалификационной категории. Автор более 30 публикаций по коррекционной педагогике и адаптивной физической культуре. Сфера научных интересов – физическая культура для лиц с особыми потребностями развития, психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих «особых» детей.



### **Бабийчук Наталья Николаевна**

Учитель первой квалификационной категории (педагогический стаж более 20 лет). Более 10 лет работает с детьми, имеющими нарушение интеллекта. Преподает курс «Лечебная физическая культура» в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе и детском досуговом центре. Имеет публикации.